

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021

**PENGARUH AROMATERAPI VANILA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI KAMPUNG CLOLO KECAMATAN BANJARSARI**

Sabila Rahmah Azzahra¹⁾, Saelan²⁾, Diyanah Syolihan Rinjani P.³⁾

¹⁾Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾³⁾Dosen Pengajar Universitas Kusuma Husada Surakarta
Sabilarahmah16@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau juga dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan kondisi tekanan pembuluh darah yang terus meningkat. Pengobatan hipertensi dapat melalui dua cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis adalah aromaterapi vanila adapun cara kerjanya saat aromaterapi vanila 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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian aromaterapi vanila terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di kecamatan Banjarsari.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pra-eksperimental* dengan menggunakan *one-group pre-post test design*. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah 21 responden dan teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling* dengan jumlah sampel 21 responden. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan SOP, lembar observasi dan *sphygmomanometer*. Analisa data yang digunakan adalah uji *wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistole post test adalah 130,95 dan rata-rata tekanan darah diastole post test adalah 82,38. Hasil analisa data didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p\text{ value} > 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa ada pengaruh aromaterapi vanila terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kampung Clolo Kecamatan Banjarsari.

Kata kunci : *Tekanan darah, aromaterapi vanila, Hipertensi*

NURSING STUDY PROGRAM UNDERGRADUATE PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY SURAKARTA
2021

**THE EFFECT VANILLA AROMATHERAPY TOWARDS REDUCING
BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS
IN CLOLO VILLAGE, BANJARSARI DISTRICT**

Sabila Rahmah Azzahra¹⁾, Saelan²⁾, Diyanah Syolihan Rinjani P.³⁾

*¹⁾ Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University
of Kusuma Husada Surakarta*

*²⁾³⁾ Lectures of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma Husada
Surakarta*

Sabilarahmah16@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension, also known as high blood pressure, is a condition in which blood vessel pressure continues to increase. Treatment of hypertension can be done in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological. One of the non-pharmacological therapies is vanilla aromatherapy. As for how it works when vanilla aromatherapy is inhaled, volatile molecules will carry aromatic elements that will stimulate memory and emotional responses that cause feelings of calm and relaxation and can accelerate blood flow. This study aims to determine whether there is an effect of giving vanilla aromatherapy to reducing blood pressure in hypertensive patients in Banjarsari sub-district.

This type of research is quantitative using a pre-experimental research design using a one-group pre-post test design. The total population in this study were 21 respondents and the sampling technique used was total sampling with a sample of 21 respondents. The measuring instrument used in this study used SOP, observation sheet and sphygmomanometer. Analysis of the data used is the Wilcoxon test.

The results showed the average post-test systolic blood pressure was 130.95 and the post-test diastolic blood pressure average was 82.38. The results of data analysis obtained p value = 0.000 (p value > 0.05), then H_0 is rejected and H_a is accepted.

The conclusion of this study is that there is an effect of vanilla aromatherapy on reducing blood pressure in hypertensive patients in Clolo Village, Banjarsari District.

Keywords: blood pressure, vanilla aromatherapy, hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi atau juga dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan kondisi tekanan pembuluh darah yang terus meningkat (*World Health Organization*, 2019). Hipertensi ditandai dengan adanya gangguan tekanan darah sistolik maupun diastolik yang naik di atas tekanan darah normal. Tekanan darah sistolik (angka atas) adalah tekanan puncak yang tercapai ketika jantung berkontraksi dan memompakan darah keluar melalui arteri (Udjianti, 2013).

Menurut data dari WHO pada tahun 2019 prevalensi hipertensi di dunia sebesar 22% dengan prevalensi di Asia Tenggara sebesar 25% (WHO, 2019). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) prevalensi penderita hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 berdasarkan hasil sebesar 34,1%. Di Provinsi Jawa Tengah sendiri, berdasarkan pengukuran tekanan darah dinyatakan 37,57% pasien mengalami hipertensi. Kecamatan Banjarsari dengan penduduk terbanyak di kota Surakarta dengan penduduk sebesar 159.982, angka penderita hipertensi di kecamatan Banjarsari mencapai 40%. Ditemukan kecenderungan peningkatan prevalensi menurut peningkatan usia dan biasanya pada usia > 40 tahun. (Riskesmas, 2018).

Hipertensi adalah kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Hipertensi ditandai dengan tekanan darah meningkat melebihi batas normal. Penyakit ini berjalan terus seumur hidup dan sering tanpa adanya keluhan yang khas selama belum terjadi komplikasi pada organ tubuh. Tingginya angka kejadian hipertensi bisa terjadi karena berbagai faktor pemicu (Linda, 2017). Faktor pemicu hipertensi digolongkan kedalam 2 golongan yaitu faktor yang tidak dapat di kontrol dan faktor yang dapat dikontrol (Bianti, 2015). Faktor yang dapat di kontrol seperti kegemukan, gaya hidup, pola makan, aktivitas,

kebiasaan merokok, serta alkohol dan garam sedangkan faktor-faktor yang tidak dapat dikontrol seperti jenis kelamin, umur, genetik, ras (Kemenkes, 2019). Untuk terjadinya hipertensi perlu peran faktor risiko tersebut secara bersama-sama (*common underlying risk factor*), dengan kata lain satu faktor risiko saja belum cukup menyebabkan timbulnya hipertensi (Jaelani, 2017).

Pengendalian tekanan darah dapat dilakukan dengan penanganan farmakologis dan non farmakologis (Masriadi, 2016). Terapi non farmakologi mempunyai efek relaksasi untuk tubuh dan mampu menurunkan kadar natrium dalam darah sehingga mampu mengendalikan tekanan darah (MPPKI, 2019). Penanganan farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan antihipertensi yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah (Endang, 2014). Sedangkan penanganan non farmakologis atau disebut juga dengan modifikasi gaya hidup yang meliputi terapi komplementer, berhenti merokok, mengurangi kelebihan berat badan, menghindari alkohol, modifikasi diet serta yang mencakup psikis antara lain mengurangi stress, olah raga, dan istirahat (Kurnia, 2014).

Salah satu penanganan non farmakologis yaitu *Complementary and Alternative Medicine* (CAM) (Sharma, 2015). Pada aromaterapi digunakan dengan minyak esensial, minyak esensial yang terdapat pada aromaterapi dapat memberikan rasa tenang sehingga dapat diberikan pada penderita hipertensi yang juga dapat menurunkan tekanan darah (M. Elieen, 2019).

Aromaterapi adalah terapi atau pengobatan dengan menggunakan bau-bauan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, bunga, pohon yang berbau harum dan menenangkan (Craig, 2016). Efek fisiologis dari aromaterapi dapat dibagi menjadi dua jenis : mereka yang bertindak melalui stimulasi sistem saraf

dan organ-organ yang bertindak langsung pada organ atau jaringan melalui effector-receptor mekanisme (Hongratanaworakit, 2016).

Bahan yang terkandung dalam *essential aromatic vanilla* adalah *planifolia fruit*. Pada saat aromaterapi vanilla dihirup maka molekul yang mudah menguap akan mengubah unsur aromatik yang terkandung didalamnya ke puncak hidung di mana silia-silia muncul dari sel-sel reseptor (Hongratanaworakit, 2016). Apabila molekul-molekul menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektro kimia akan ditransmisikan melalui saluran olfaktori ke dalam sistem limbik. Hal tersebut akan merangsang memori dan respon emosional (Sharma, 2015). Hipotalamus yang berperan sebagai regulator memunculkan pesan yang harus disampaikan ke otak. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan berupa senyawa elektrokimia yang menyebabkan perasaan tenang dan rileks serta dapat memperlancar aliran darah sehingga tekanan darah akan menurun (Sofia, 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 21 Desember 2020 didapatkan sampel 5 orang penderita hipertensi dari jumlah populasi penderita hipertensi 33 orang mengatakan kepala pusing, tekuk leher tidak nyaman setelah letih beraktivitas seharian atau akibat stres. Hasil dari wawancara dari kelima responden mengatakan ketika dirasakan pusing hingga nyeri mereka akan datang ke puskesmas dan jika tekanan darah meningkat biasanya akan diberikan obat untuk menurunkan tekanan darah, namun mereka takut apabila mengkonsumsi obat hipertensi secara terus menerus dapat menimbulkan komplikasi terhadap dirinya. Saat ditanya mengenai terapi non farmakologi tentang aromaterapi mereka mengatakan belum tahu tentang terapi

tersebut untuk menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut adakah pengaruh aromaterapi vanilla terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kampung Clolo kecamatan Banjarsari.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pra-eksperimental* dengan menggunakan *one-group pre-post test design*. Penelitian ini dilakukan di Kampung Clolo Kecamatan Banjarsari Penelitian ini dilaksanakan pada 12 sampai 30 Juli 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi derajat 1 di kampung Clolo Kecamatan Banjarsari. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah 21 responden dan teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling* dengan jumlah sampel 21 responden. Dalam penelitian ini terdapat kriteria inklusi yaitu penderita hipertensi derajat 1 di kampung Clolo dengan tekanan darah sistolik 140-159 mmhg dan tekanan darah diastolik 90-99 mmhg, kemudian penderita hipertensi derajat 1 yang bersedia menjadi responden.

Dalam penelitian ini menggunakan SOP dan lembar observasi. Intervensi dalam penelitian ini dilakukan dengan cara pemberian aromaterapi vanilla selama 3 hari dan setiap pemberian intervensi diberikan selama 5 menit. Setelah didapatkan hasil kemudian data responden di uji normalitas terlebih dahulu. Uji normalitas data yang digunakan adalah *uji Shapiro-Wilk* karena jumlah responden kurang dari 50 orang. Setelah dilakukan uji normalitas didapatkan hasil p value adalah $< 0,05$ yaitu data terdistribusi tidak normal sehingga dilakukan uji non parametrik yaitu uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

- a. Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik usia responden (n=21)

Karakteristik				
Usia	Min	Max	Mean	SD
Total	29	73	54,71	

Sumber data : Agustus 2021

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui distribusi usia responden minimal 29 tahun, usia maksimal 73 tahun dan rata-rata usia 54,71 tahun dengan standar deviasi 10,55.

- b. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=21)

Jenis Kelamin	Frekuensi(n)	Presentase (%)
Perempuan	10	47,6
Laki-laki	11	52,4
Total	21	100,0

Sumber data : Agustus 2021

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui distribusi jenis kelamin yaitu mayoritas laki-laki 11 responden (52,4%), sisanya perempuan 10 responden (47,6%).

- c. Tingkat pengaruh aromaterapi vanila terhadap penurunan tekanan darah *sistole* pada penderita hipertensi

Tabel 3. Tingkat Pengaruh aromaterapi vanila terhadap penurunan tekanan darah *sistole* pada penderita hipertensi (n=21)

TD	Min	Max	Mean	SD
<i>Pre sistole</i>	140	155	145	5,70
<i>Post sistole</i>	120	140	130,9	6,24

Sumber data : Agustus 2021

Berdasarkan tabel 3 rata-rata tekanan darah *sistole* pemberian aromaterapi vanila adalah 145 dan tekanan darah setelah pemberian aromaterapi vanila rata-rata tekanan darah *sistole*nya adalah 130,9.

- d. Tingkat pengaruh aromaterapi vanila terhadap penurunan tekanan darah diastole pada penderita hipertensi

Tabel 4. Tingkat Pengaruh aromaterapi vanila terhadap penurunan tekanan darah *diastole* pada penderita hipertensi (n=21)

TD	Min	Max	Mean	SD
<i>Pre sistole</i>	90	95	90,95	2,01
<i>Post sistole</i>	80	90	82,39	4,36

Sumber data : Agustus 2021

Berdasarkan tabel 4 rata-rata tekanan darah diastolik sebelum pemberian aromaterapi vanila adalah 90,95 dan tekanan darah diastolik setelah pemberian aromaterapi vanila adalah 82,39.

2. Analisis Bivariat

- a. Uji Normalitas

Tabel 5. Hasil uji normalitas pengaruh aromaterapi vanila terhadap penurunan tekanan darah *sistole* pada penderita

Variabel	Uji Normalitas Shapiro Wilk	
	P value	Keterangan
<i>Pretest</i> Intervensi	,000	Tidak Terdistribusi Normal
<i>Posttest</i> Intervensi	,000	Tidak Terdistribusi Normal

hipertensi (n=21)

Sumber data : Agustus 2021

Berdasarkan tabel 5 hasil uji normalitas menggunakan *Saphiro-wilk*

diperoleh hasil *p value* kelompok intervensi < 0,05 maka pada penelitian ini data tidak terdistribusi normal sehingga menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui hasil *pre* dan *post* pada responden penelitian.

Tabel 6. Hasil uji normalitas pengaruh aromaterapi vanila terhadap penurunan tekanan darah sistole pada penderita hipertensi (n=21)

Variabel	Uji Normalitas Shapiro Wilk	
	P value	Keterangan
Pretest Intervensi	.000	Tidak Terdistribusi Normal
Posttest Intervensi	.000	Tidak Terdistribusi Normal

Sumber data : Agustus 2021

Berdasarkan tabel tabel 6 hasil uji normalitas menggunakan *Saphiro-wilk* diperoleh hasil *p value* kelompok intervensi < 0,05 maka pada penelitian ini data tidak terdistribusi normal sehingga menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui hasil *pre* dan *post* pada responden penelitian.

- b. Analisa Pengaruh Aromaterapi Vanila Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Tabel 7. Analisa Pengaruh aromaterapi vanila terhadap tekanan darah sistole pada penderita hipertensi (n=21)

Tekanan darah sistole	P-Value
Pre test	0.000
Post test	

Sumber data : Agustus 2021

Tabel 7 menunjukkan bahwa Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p value* = 0,000 (*p value* > 0,05), maka H_0

ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi vanila terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kampung Clolo Kecamatan Banjarsari.

Tabel 8. Analisa Pengaruh aromaterapi vanila terhadap tekanan darah diastole pada penderita hipertensi (n=21)

Tekanan darah diastole	P-Value
Pre test	0.000
Post test	

Sumber data : Agustus 2021

Tabel 8 menunjukkan bahwa Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p value* = 0,000 (*p value* > 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi vanila terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kampung Clolo Kecamatan Banjarsari.

KESIMPULAN

Rata-rata tekanan darah sistole pada penderita hipertensi setelah pemberian aromaterapi vanila adalah 130,95, kemudian rata-rata tekanan darah diastole pada penderita hipertensi setelah pemberian aromaterapi vanila adalah 82,38 dan kesimpulan yang didapatkan adalah terdapat pengaruh pemberian aromaterapi vanila pada penderita hipertensi.

SARAN

1. Manfaat Bagi Responden
Penelitian ini bermanfaat sebagai sarana untuk menambah wawasan responden dan bisa langsung diaplikasikan sendiri pada saat tekanan darah tinggi tersebut

- muncul karena cara yang digunakan cukup mudah.
2. Manfaat Bagi Tempat Penelitian
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu alternatif dalam pengobatan nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
 3. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan dapat memberikan informasi dan sebagai bacaan guna meningkatkan mutu pendidikan terutama pada pengetahuan perawat terhadap pemberian aromaterapi vanila terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
 4. Manfaat Bagi Peneliti Lain
Sebagai bahan acuan atau referensi bagi peneliti lain dan penelitian lanjutan yang berhubungan dengan aromaterapi vanila terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
 5. Manfaat Bagi Peneliti
Penelitian ini bermanfaat sebagai sarana untuk menambah wawasan dan mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari selama masa perkuliahan yaitu dengan penanganan nonfarmakologi aromaterapi vanila terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, Y., & Arif, S., P. (2016). *Hipertensi sebagai faktor pencetus terjadinya stroke*. Volume 5. (3): 17-21.
- Alfeus Manuntung. (2018). *Terapi perilaku kognitif pada pasien hipertensi*.
- Aparup, Mukherjee. (2019). *Health benefit of vanilla essential oil*. <http://www.organicfacts.net/net/health-benefits/essential-oils/health-benefits-of-vanillaessential-oil.html>. Diakses Januari 2021.
- Bianti Nuraini. (2015). *Risk factors of hypertension*. Volume 4. (5): 10-19.
- Craig Hospital. (2016). *Aromatherapy*. <http://emedicine.medscape.com/article/773895overview#a0156>. Diakses Januari 2021.
- Endang Triyanto. 2014. *Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Febby, H., & Nanang, P. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di puskesmas telaga murni. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Volume 5. (1): 20-25.
- Glenys, Y., & Rika, L. (2017). Penatalaksanaan hipertensi primer. *Medical Journal Of Lampung University*. Volume 6. (1): 25-33.
- Hasdianah, & Suprpto, S. (2014). *Patologi dan Patofisiologi Penyakit*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hongratanaworakit, T. (2016). Stimulating Effect of aromatherapy massage with jasmine oil. *Natural Product Communications*. 5. 157-162.
- Jaelani. (2017). *Aromaterapi*. Jakarta: Pustaka Populer.
- Kemenkes. (2019). *Hipertensi paling banyak diidap masyarakat*, diakses 20 November 2020, <<https://www.kemkes.go.id>>
- Kurnia, AD, Wardhani, V, & Ruscha, KT. (2014). *Aromaterapi bunga lavender memperbaiki kualitas tidur pada lansia*. Diakses 27 Desember 2020. <http://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/viewfile/174/164>
- Linda. (2017). Faktor terjadinya hipertensi. *Jurnal Kesehatan Prima*. Volume 5. (1): 150-157.

- Masriadi. (2016). *Epidemiologi penyakit tidak menular*. Jakarta: Trans Laju Media.
- M. Eileen, Debra, & Tisha. (2019). *Integrating complementary and alternative medicine: use of essential oils in hypertension management*, diakses 2 November 2020, <www.jvscnurs.net>.
- MPPKI. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi: systematic review. *The Indonesian Journal of Health Promotion*. Volume 2. Nomor 3. 192-193.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Hasil utama riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018, diakses 2 November 2020. <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf>.
- Sharma, S. (2015). *Aromaterapi*. Tangerang: Kharisma Publishing Group.
- Sofia, M., & Jeane, I. *The rose essential to reduce labor pain in active phase labor*. Volume 10. (2): 80-84.
- World Health Organization. (2019). *Hypertension*, diakses 15 November 2020, <<https://www.who.int/health-topics/hypertension/>>.

