

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA**

**2023**

Mukti, Eka Nurcahya<sup>1)</sup>Suryandari Dewi<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)</sup>Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

[ekamnurcahya@gmail.com](mailto:ekamnurcahya@gmail.com)

**Pengaruh Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di RS UNS**

Abstrak

Hipertensi adalah tekanan darah yang tidak normal pada arteri secara terus-menerus selama lebih dari satu periode yang terjadi karena konstruksi arteriol yang menyebabkan darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan pada dinding arteri, dan merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang menjadi penyebab kematian nomor satu setiap tahunnya dan berdampak pada morbiditas dan mortalitas yang cukup tinggi di dunia. Penanganan pada pasien hipertensi dapat berupa terapi non farmakologi salah satunya yaitu terapi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di RS UNS.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Quasy Experiment* dengan rancangan *Pre and Post Test Without Control Group*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dengan jumlah 39 responden dan pengambilan data pada bulan September-Oktober 2022. Uji Analisa yang digunakan adalah *Paired T-Test*.

Hasil uji *Paired T-Test* menunjukkan bahwa nilai  $p\text{-value}=0,000$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di RS UNS.

Kata Kunci : Hipertensi, Kecemasan, Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender.

Daftar Pustaka : 74 (2011-2022)

**UNDERGRADUATE DEGREE IN NURSING STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY OF SURAKARTA  
2023**

Mukti, Eka Nurcahya<sup>1)</sup>Suryandari Dewi<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Student of Undergraduate Degree in Nursing Study Program, Kusuma Husada University of Surakarta

<sup>2)</sup>Lecturer of Undergraduate Degree in Nursing Study Program, Kusuma Husada University of Surakarta

[ekamnurcahya@gmail.com](mailto:ekamnurcahya@gmail.com)

**The Effect of Autogenic Relaxation and Lavender Aromatherapy on Reducing Anxiety Levels in Hypertension Patients at UNS Hospital**

Abstract

Hypertension is an abnormal blood pressure in the arteries that persists for an extended period and is caused by the construction of arterioles that impede blood flow and increase pressure on the arterial wall. Hypertension is a type of cardiovascular disease, which is the leading cause of death around the world and has effect on both morbidity and mortality. Patients with hypertension can be treated with non-pharmacological therapies, such as autogenic relaxation therapy and lavender aromatherapy. This study aimed to assess the effectiveness of autogenic relaxation and lavender aromatherapy in lowering anxiety in hypertension patients at UNS Hospital.

This study is a form of quantitative research that used a Quasy Experiment technique with a Pre and Post Test Without Control Group design. With a total of 39 respondents and data collecting in September-October 2022, the sampling technique used was accidental sampling. Paired T-Test was performed as the analysis test.

The results of the paired T-Test test show that the p-value = 0,000 (p-value <0,05). The study concluded that autogenic relaxation and lavender aromatherapy have an effect in reducing anxiety levels in hypertension patients at UNS Hospital.

Keywords : Hypertension, Anxiety, Autogenic Relaxation and Lavender Aromatherapy.

References : 74 (2011-2022)

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis ketika tekanan darah pada dinding arteri (pembuluh darah bersih) meningkat, yaitu tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg (Anies, 2018).

Menurut data WHO, sekitar 972 orang atau 26,4% orang diseluruh dunia mengidap hipertensi. Angka ini kemungkinan besar akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta jiwa pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang termasuk Indonesia (Yonata & Satria, 2016).

Prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia berdasarkan data dari Kemenkes 2017 pada usia  $\geq 18$  tahun prevalensi penyakit hipertensi sebesar 27,3% (Kemenkes RI, 2017). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun mencapai 34,1% (Riskesdas, 2018). Di Indonesia pada tahun 2019 penderita hipertensi tercatat prevalensi hipertensi naik dari tahun sebelumnya menjadi 38,7% (Kemenkes RI, 2019).

Beberapa tanda dan gejala yang dapat muncul pada penderita hipertensi antara lain : pusing, nyeri di tengkuk leher, muncul vertigo, *lelah*, *blurred* (pandangan kabur), takikardi dan telinga yang berdenging (Kemenkes, 2014).

Kecemasan adalah perasaan tidak santai, khawatir dan bingung pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya (Pramana dkk, 2016).

Banyak penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara hipertensi dengan kecemasan, hal ini dikarenakan kecemasan melatarbelakangi dan memperparah karena pada saat cemas pembuluh darah akan menyempit sehingga tekanan darah meningkat yang ditandai dengan suatu keadaan emosional negatif dengan adanya firasat dan ketegangan

jantung berdetak kencang dan berkeringat. Kecemasan yang dialami pasien hipertensi akan memperburuk kondisi penderitanya, secara fisiologis keadaan cemas dapat mengaktifkan *hipotalamus corticotropin releasing hormone* (ACTH) dan *hormon kortisol* sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah (Annisa & Ifdil, 2016).

Kecemasan pada penderita hipertensi sangat penting untuk ditanggulangi. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menanggulangi kecemasan, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang digunakan adalah terapi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender (Kurniawan, 2018).

Relaksasi Autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan kalimat pendek yang dapat membuat pikiran menjadi tenang. Relaksasi autogenik dapat membantu individu untuk mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah (Candrawati, 2019).

Aromaterapi lavender merupakan suatu cara perawatan tubuh atau penyembuhan dengan menggunakan minyak esensial yang bekerja dengan mempengaruhi fisik dan juga emosi yang didalamnya terdapat kandungan zat aktif berupa *linalool acetate* dan *linalyl acetate*. Manfaat pemberian aromaterapi lavender adalah dapat menurunkan kecemasan, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, stres serta meningkatkan produksi hormon melatonin dan serotonin.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di bangsal Yustisia & Kultura RS UNS pada bulan September-Oktober 2022. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif

dengan pendekatan *Quasy Eksperiment* dengan rancangan *Pre and Post Without Control Group*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan metode *Accidental Sampling* dengan jumlah 39 responden. Uji Analisa yang digunakan dengan menggunakan *Uji Paired T-Test*. Analisis dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan. Instrumen dalam penelitian ini adalah lembar informed consent, diffuser berukuran 12,5 cm x 17 cm, essential oil aromaterapi lavender 10 ml, SOP relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender, skala HARS dan lembar observasi. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik dengan nomor etik No. 910/UKH.L.02/EC/X1/2022.

Dalam penelitian pemberian relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi dilakukan sebanyak 2 kali sehari dihari yang sama selama 30 menit dengan durasi 15 menit setiap pagi & sore hari pukul 08.00 WIB & 15 menit kembali di sore hari pada pukul 16.00 WIB.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia.

Usia	Frekuensi	Presentase%
60	6	15,4 %
61	5	12,8%
62	4	10,3%
63	3	7,7%
64	3	7,7%
65	2	5,1%
66	8	20,5%
67	1	2,6%
68	3	7,7%
69	4	10,3%
total	39	100%

Berdasarkan hasil analisis karakteristik usia 39 responden pasien hipertensi didapatkan hasil bahwa usia responden pada penelitian ini yaitu usia 60-69 tahun sesuai dengan batasan lansia menurut Kemenkes RI (2018). Usia 60 tahun berjumlah 6 orang (15,4%), usia 61 berjumlah 5 orang (12,8%), usia 62 sebanyak 4 orang (10,3%), usia 63 berjumlah 3 orang (7,7%), usia 64 berjumlah 3 orang (7,7%), usia 65 berjumlah 2 orang (5,1%), usia 66 berjumlah 8 orang (20,5%), usia 67 berjumlah 1 orang (2,6%), usia 68 berjumlah 3 orang (7,7%), usia 69 berjumlah 4 orang (10,9%).

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa umur yang mengalami kecemasan sebagian besar rata-rata responden berumur 60-69 tahun, dengan usia mayoritas 66 tahun sebanyak 8 responden (20,5%).

Seiring bertambahnya usia maka tekanan darah akan meningkat. Seseorang yang berusia 60 tahun keatas, 50-60% memiliki tekanan darah yang meningkat sekitar 140/90 mmHg dikarenakan pengaruh regenerasi yang terjadi pada lansia (Laka dkk, 2018). Semakin tua usia, kejadian tekanan darah tinggi (hipertensi) semakin tinggi. Hal ini dikarenakan pada usia tua terjadi perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah perifer yang bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah yang terjadi pada usia lanjut (Haswan 2017).

**Tabel 2.** Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase %
Laki-laki	17	43,6%
Perempuan	22	56,4%
Total	39	100%

Berdasarkan tabel penelitian ini didapatkan hasil responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 17 orang

(43,6%), dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (56,4%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rizky, 2020) menunjukkan hasil bahwa perempuan paling banyak mengalami kecemasan terhadap hipertensi sebanyak 58,8%. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Istiana, 2021) bahwa ada perbedaan antara perempuan dan laki-laki dalam emosi yang dimiliki. Perempuan lebih banyak menampilkan ketakutan dan kesedihan dibandingkan dengan laki-laki. Emosi perempuan lebih mudah dikenali dari raut wajah dan pengungkapan yang terucap. Perempuan cenderung menampilkan ekspresi apa adanya ketika berada dalam emosional yang tidak sesuai dengan harapannya. Sehingga tingkat kecemasan perempuan lebih tinggi dibanding dengan laki-laki.

**Tabel 3.** Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis pekerjaan.

Jenis Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Swasta	10	25,6%
Tidak bekerja	21	53,8%
Pensiun	6	15,4%
Pegawai	2	5,1%
Total	39	100%

Berdasarkan tabel penelitian ini didapatkan hasil responden berdasarkan jenis pekerjaan paling banyak yaitu tidak bekerja sebanyak 21 responden (53,8%), dan paling sedikit sebagai pegawai sebanyak 2 responden (5,1%), lainnya memiliki pekerjaan swasta sebanyak 10 responden (25,6%) dan pensiun sebanyak 6 responden (15,4%).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Indra, 2018) yang mengatakan bahwa semakin rendahnya penghasilan seseorang maka semakin tinggi pula seseorang mengalami kecemasan dalam hidupnya,

dimana faktor ekonomi sangat berperan penting dalam menjaga status kesehatan seseorang. Oleh karena itu seseorang yang tidak berpenghasilan tidak akan memperhatikan pola makan, sehingga usia lanjut yang tidak berpenghasilan mudah mengalami stres.

**Tabel 4. Pre-Test** tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sebelum dilakukan relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender.

Tingkat Kecemasan	Frekuensi n	Presentase %
Ringan	5	12,8%
Sedang	32	82,1%
Berat	2	5,1%
Total	39	100%

Berdasarkan hasil analisis pengumpulan data sebelum diberikan intervensi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender pada penderita hipertensi menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami responden yang paling banyak adalah cemas sedang yaitu sebanyak 32 responden (82,1%).

Menurut (Agusrianto, 2021) kecemasan adalah perasaan tidak santai karena rasa takut yang disertai suatu respon (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu). Cemas dapat melemahkan kondisi pasien jika tidak ditangani akan menyebabkan keadaan pasien semakin buruk seperti mengalami irama jantung yang tidak beraturan, nadi cepat, sesak napas dan sakit kepala.

Kecemasan yang muncul disebabkan oleh penyakit yang dideritanya tidak kunjung sembuh melainkan bertambah parah sehingga meningkatkan ketergantungan kepada orang lain (Ridwan dkk, 2017). Selain itu kecemasan pada lansia hipertensi disebabkan oleh penyakit hipertensi yang cenderung memerlukan pengobatan yang relatif lama yang terdapat

resiko komplikasi dan dapat memperpendek usia (Duma, 2022).

Pada penderita hipertensi diperlukan penanganan untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada penderita hipertensi, yaitu dengan intervensi farmakologis dan nonfarmakologis. Intervensi non farmakologis yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender.

**Tabel 5. Post-Test** tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sesudah dilakukan relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender.

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase %
Ringan	25	64,1%
Sedang	14	35,9%
Berat	0	0%
Total	39	100%

Berdasarkan hasil analisis pengumpulan data sesudah diberikan intervensi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender pada penderita hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 25 responden (64,1%), untuk tingkat kecemasan sedang sebanyak 14 responden (35,9%), dan tingkat kecemasan berat menjadi 0 responden (0%).

Penurunan tingkat kecemasan dapat menggunakan aromaterapi lavender dipercaya memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (*carminative*) setelah lelah beraktivitas. Lavender mempunyai efek relaksasi sekaligus perangsang sehingga sangat baik digunakan sebagai penyejuk bagi orang-orang yang cemas dan perangsang bagi orang yang mengalami depresi. Aromaterapi lavender juga dapat mengatasi masalah sakit sendi, sakit kepala atau nyeri lainnya (Pujianti, 2022).

Menurut (Suwandi dalam Agusrianto, 2018) mengatakan bahwa relaksasi autogenik membantu tubuh membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernapasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Relaksasi autogenik ini juga membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah yang meningkat ketika cemas.

**Tabel 6.** Hasil analisa bivariat uji statistik

Intervensi	Mean	Std.Dev	Sig.(2-tailed)
Pre-Post	7.25461	2.93543	0.000

Berdasarkan hasil data analisa bivariat uji statistik dapat dilihat bahwa p-value <0,5 yang berarti bahwa terdapat pengaruh antara relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik didapatkan mean tingkat kecemasan Pre-Post test adalah 7,25361 dengan SD 2,93543. Berdasarkan hasil uji statistik *Paired T-Test* diperoleh p-value 0,000 (p value <0,05).

## KESIMPULAN

### 1. Karakteristik responden

Pada penelitian rata-rata pada rentang umur 60-69 tahun dengan mayoritas usia 66 tahun sebanyak 8 responden (20,5%), berjenis kelamin laki-laki 17 responden (43,6%), dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 responden (56,4%). Sedangkan untuk karakteristik responden berdasarkan pekerjaan mayoritas tidak bekerja sebanyak 21 responden (53,8%).

### 2. Rerata tingkat kecemasan dengan skala HARS sebelum diberikan intervensi terapi autogenik dan

- aromaterapi lavender adalah 82,1 % dalam kategori cemas sedang.
3. Rerata tingkat kecemasan dengan skala HARS sesudah diberikan intervensi terapi autogenik dan aromaterapi lavender adalah 64% dalam kategori cemas ringan.
  4. Terapi autogenik dan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan responden dikarenakan responden merasa lebih tenang setelah diberikan intervensi sehingga mempengaruhi penurunan hormon kortisol yang memicu adanya kecemasan yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Pengaruh pemberian terapi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender pada pasien dengan hipertensi di RS UNS p value 0,000 ( $< 0,05$ ).

#### **SARAN**

1. Manfaat Bagi Responden  
Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.
2. Manfaat Bagi Keperawatan  
Sebagai seorang pemberi asuhan keperawatan, skripsi ini dapat digunakan sebagai acuan untuk memberikan edukasi yang baik dalam pengaruh relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.
3. Manfaat Bagi Tempat Penelitian  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pustaka, terutama terkait pengaruh relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.
4. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

- Diharapkan dapat dijadikan referensi, khususnya di bidang keperawatan mengenai pengaruh relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.
5. Bagi Peneliti Lain  
Diharapkan dapat menambah wawasan dan menjadi acuan dalam pengembangan penelitian selanjutnya mengenai pengaruh relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.
  6. Manfaat Bagi Peneliti  
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai pengaruh relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agusrianto. (2021). Efektifitas Terapi Relaksasi Autogenik Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Di Ruang Icu Rsud Poso. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* Vol. 7 No. 3, September 2021 P-Issn : 2407-8441/e-Issn : 2502-0749
- Anies, 2018. *Penyakit Degeneratif Mencegah Dan Mengatasi Penyakit Degeneratif Dengan Perilaku Dan Pola Hidup Modern Yang Sehat*. Yogyakarta: AR- RUZZ MEDIA
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Candrawati, S. (2016). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap

- Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 6(2), 112–118. [http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/185/86\\_gmbran](http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/185/86_gmbran)
- Indra, Kurniawan. 2018. Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan " Insan Cendekia Medika" Jombang
- Istiana, Dian. (2018). Identifikasi Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Puskesmas Mataram. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan* Vol. 12 No. 2 – Oktober 2021 P-Issn 2086-8375
- Kementerian Kesehatan RI.(2014). *InfoDatin Pusat Data dan Informasi Kesehatan Hipertensi*. 1–6.
- Kemenkes RI. (2017) ‘Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2017’.
- Kemenkes RI. *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Kementerian Kesehatan RI. 2019:1- 5.
- Kurniawan, Indra. 2018. Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Skripsi. Probolinggo. Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Pramana. 2016. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung. *Jurnal KEPERAWATAN*. Vol 4. No 2 (2016)
- Pujiati, Wasis. (2022). Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dengan Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, Issn Cetak: 2655-2728 Issn Online: 2655-4712, Volume 4 Nomor 9 September 2022
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Yonata, A., & Satria, A. P. P. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Majority*, 5(2), 17.