

Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Nistain Kune, Zuhriana K. Yusuf, Nurdiana Djamiluddin
Co Author : Nurdiana Djamiluddin
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo
E-mail: nurdiana@ung.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian nomor satu di skala global. Hipertensi menyebabkan berbagai macam komplikasi pada organ vital seperti otak dan ginjal. Salah satu terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan menggunakan aromaterapi mawar yang memberikan efek relaksasi dan menenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest* yang dilaksanakan pada 30 penderita hipertensi dari 914 populasi yang diambil dengan teknik purposive sampling. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test*. Hasil Penelitian didapatkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi mawar dengan nilai rerata sebelum 147.17/90.5 mmHg dan sesudah 135.3/85.6 mmHg, dengan *p value* 0.000 ($\alpha < 0.05$). Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan informasi mengenai terapi alternative untuk penyakit hipertensi.

Kata kunci: Aromaterapi Mawar, Hipertensi, Tekanan Darah.

Abstract

Hypertension is one of the leading causes of death around the globe. It is a disease that cause various types of complication in the vital organ like brain and kidney. One of the non-pharmalogical therapies which can lower blood pressure is the application of rose aromatherapy that works by providing relaxing and calming effects. This current study aims at finding out the impact of using rose aromatherapy in lowering blood pressure in hypertension patients. The study employs a pre-experimental design with one group pretest-posttest design. As study population, 914 hypertension patients at the working area of Puskesmas (Public Helath Center) Kabila are involved, whereas the samples, determined by using purposive sampling, are 30 people. The data applies Wilcoxon sign rank test. The study findings discovers a difference in the systolic and diastolic blood pressure before and after the use of rose aromatherapy. The average value before the rose aromatherapy is 147,17/90,5 mmHg, and after the therapy is 135,3/85,6 mmHg, where the *p value* is 0,000 ($\alpha < 0,05$). In conclusion, the use aromatherapy has been able to lower blood pressure of hypertension patients at the working are of Puskesmas Kabila in Bone Bolango District. Therefore, are the findings should be additional information for alternative therapy for hypertension.

Keywords : Blood Pressure, Hypertension, Rose Aromatherapy

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian nomor satu di skala global. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kementerian Kesehatan RI, 2019)

Hipertensi di Indonesia masih menjadi tantangan besar bagi pembangunan kesehatan, dimana berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok umur 31-44 tahun sebesar 31,6%, umur 45-54 tahun sebesar 45,3%, umur 55-64 tahun sebesar 55,2 %, umur 65-74 tahun sebesar 63,2 %, dan pada umur ≥ 75 tahun sebesar 69,5 %.

Data Kementerian Kesehatan (2019), menunjukkan Provinsi Gorontalo berada pada posisi ke-20 dari 34 provinsi se-Indonesia yakni dengan prevalensi sebesar 29,64%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, prevalensi penyakit hipertensi di Provinsi Gorontalo pada tahun 2020 mencapai 15.430 kasus. Dimana, Kabupaten Bone Bolango menempati urutan pertama dan merupakan daerah penyumbang kasus hipertensi terbanyak dengan jumlah kasus 8.513

Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistolik ≥ 130 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 80 mmHg. Menurut Triyanto (2014), tidak hanya sebagai salah satu jenis penyakit tidak menular. Hipertensi juga menjadi faktor resiko utama penyakit kardiovaskuler lainnya. Hipertensi dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi pada organ-organ vital seperti otak dan ginjal. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan atau terapi baik farmakologi maupun non farmakologi.

Menurut Sudoyo (2013), terapi nonfarmakologi relatif praktis dan efisien serta dapat membantu menurunkan tekanan darah. Beberapa terapi nonfarmakologi meliputi akupressure, terapi herbal, terapi jus, pijat, yoga, relaksasi, meditasi, hypnosis, serta pemberian aromaterapi. Aromaterapi adalah terapi alternatif yang menggunakan minyak esensial tanaman yang mudah menguap yang dapat mempengaruhi jiwa, emosi, fungsi kognitif dan kesehatan seseorang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 15 orang penderita hipertensi di Desa Dutohe terkait upaya yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah, sebagian besar mengatakan hanya datang berobat ke Puskesmas apabila mengalami gejala seperti pusing dan sakit kepala sehingga mendapatkan terapi obat antihipertensi. Menurut hasil wawancara dengan petugas Puskesmas Kabila, bahwa pemberian aromaterapi mawar belum pernah diterapkan pada penderita hipertensi yang ada di wilayah kerja Puskesmas Kabila.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pre experimental design jenis one group pretest-posttest design. Pada one group pretest-posttest design tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan

menguji perubahan- perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Notoatmodjo, 2012). Populasi dalam penelitian ini sebanyak 914 penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Kabila. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling*. Sampel penelitian berjumlah 30 orang penderita hipertensi di Desa Dutohe Barat.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Data Demografi

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
36-40 tahun	9	30,0
41-45 tahun	21	70,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	13,3
Perempuan	6	86,7
Pendidikan		
Tidak Sekolah	0	0
SD	15	50,0
SMP	6	20,0
SMA	8	26,7
Sarjana/Diploma	1	3,3
Riwayat Pekerjaan		
IRT	25	83,3
PNS	2	6,7
Petani/Pedagang	1	3,3
Karyawan/Wiraswasta	2	6,7
Tidak Bekerja	0	0

Tabel 2. Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Mawar

Tekanan Darah	N	Mean	Sd. Deviation	Min	Max
Sebelum					
Sistolik	30	147.17	17.239	130	193
Diastolik	30	90.50	10.589	68	122
Sesudah					
Sistolik	30	135.3	15.979	130	193
Diastolik	30	85.6	8.315	68	122

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi mawar didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik dari 30 responden adalah 147.17/90.5 mmHg dengan nilai tekanan darah sistol tertinggi 193 dan nilai terendah 130, sedangkan tekanan darah diastole tertinggi 122 dan nilai terendah 68 sedangkan sesudah diberikan aroma terapi mawar didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik dari 30 responden adalah 135.3/85.6 mmHg dengan nilai tekanan darah sistol tertinggi 179 dan nilai terendah 113, sedangkan tekanan darah diastole tertinggi 108 dan nilai terendah 69.

Tabel 3. Analisis Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Tekanan Darah	Pre	Post	Sd. Deviation	P
Sistolik	147.17	135.3	15.979	0.000
Diastolik	90.50	85.60	8.315	0.000

Tabel diatas menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata tekanan darah sistol dan tekanan darah diastole sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi mawar. Dimana, nilai tekanan darah sistol dan tekanan darah diastole mengalami penurunan sesudah diberikan aromaterapi mawar. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil uji statistic yang menunjukkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Hal ini berarti bahwa adanya pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, dari 30 responden sebelum diberikan aromaterapi mawar didapatkan rata-rata tekanan darah sistol dan diastole adalah 147.17/90.5 mmHg. Dari 30 responden tersebut, didapatkan sebagian besar mengalami hipertensi grade 2 yakni sebanyak

26 responden (86.7%) dan 4 responden (13.3%) lainnya mengalami hipertensi grade 1. Hipertensi grade 1 merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik mencapai 130-139 mmHg atau tekanan darah diastolik mencapai 80-89 mmHg. Sedangkan hipertensi grade 2 merupakan suatu kondisi meningkatnya tekanan darah dimana tekanan darah sistolik \geq 140 mmHg atau tekanan darah diastolic \geq 90 mmHg (AHA, 2017).

Tingginya tekanan darah responden sebelum diberikan perlakuan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik yang berhubungan dengan karakteristik responden maupun faktor terkait kebiasaan dan perilaku serta pola makan dari responden tersebut. Dalam penelitian ini jumlah responden berjenis kelamin perempuan (86.7%) lebih banyak dibandingkan laki-laki (13.3%).

Responden yang berjenis kelamin perempuan pada penelitian ini paling banyak bekerja sebagai IRT yang kesehariannya sibuk dengan rutinitas pekerjaan rumah tangga. Hal ini tentunya berdampak pada pola istirahat responden. Dimana pada saat dilakukan wawancara, sebagian besar responden ini mengatakan sulit memperoleh waktu istirahat tidur siang yang cukup karena pekerjaan rumah tangga yang dilakukan. Peneliti berasumsi bahwa waktu istirahat yang kurang cukup ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan responden, salah satunya terhadap peningkatan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian Basit dkk (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pola istirahat dengan derajat keparahan hipertensi. Durasi dan kualitas tidur yang kurang baik akan lebih banyak memicu aktivitas sistem saraf simpatik yang dapat menimbulkan stressor fisik dan meningkatkan kerja jantung sehingga tekanan dalam pembuluh darah juga meningkat. Hal tersebut diperkuat pula oleh teori P2PTM Kemenkes RI (2018), yang menjelaskan bahwa seseorang yang memasuki masa dewasa (18-45 tahun) membutuhkan tidur 6 hingga 8 jam perhari baik akumulasi dari tidur siang dan tidur malam. Tidur siang yang sehat sebaiknya 30 menit sampai 1 jam dan tidur malam sebaiknya 6 sampai 8 jam. Seseorang dengan tidur yang kurang cukup cenderung akan mengalami ketidakseimbangan sistem tubuh yang dapat berimplikasi menjadi hipertensi.

Karakteristik lainnya yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi adalah tingkat pendidikan. Dimana, setengah dari keseluruhan jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 15 orang (50%) memiliki tingkat pendidikan yang relative rendah yakni tingkat SD (sekolah dasar). Data tersebut diperoleh dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap seluruh responden, dimana rata-rata responden dengan riwayat pendidikan SD ini mengatakan tidak begitu memahami tentang penyakit hipertensi. Notoatmodjo (2010) menjelaskan bahwa tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima informasi dan mengolahnya sebelum menjadi perilaku yang baik atau buruk

sehingga berdampak terhadap status kesehatannya. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Cekti (dalam Wahyuni & David, 2013) yang menjelaskan bahwa pengetahuan individu mempengaruhi kesadaran terhadap perilaku pencegahan hipertensi, dengan kata lain makin tinggi pengetahuan individu mengenai penyebab hipertensi, faktor pemicu, tanda gejala, dan tekanan darah normal dan tidak normal maka individu akan cenderung menghindari hal yang dapat memicu terjadinya hipertensi, seperti perilaku merokok, minum kopi, dan obesitas.

Peneliti berasumsi bahwa tingkat pendidikan jelas ada hubungannya dengan kejadian suatu penyakit, salah satunya penyakit hipertensi karena semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan lebih mudah memperoleh dan menerima informasi dengan baik, informasi terkait penyakit salah satunya seperti hipertensi baik itu mengenai faktor penyebab, faktor resiko, tindakan pencegahan maupun pengobatan. Sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi.

Tidak hanya karakteristik responden, perilaku dan pola makan juga berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Perilaku merokok dan kebiasaan mengonsumsi garam berlebih dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi. Dimana, saat dilakukan wawancara pada 4 orang responden laki-laki didapatkan bahwa semua responden tersebut mengonsumsi rokok. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Diana (2018) yang mengemukakan adanya signifikansi hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi. Ketika merokok, nikotin yang terkandung dalam rokok terserap ke aliran darah sehingga menimbulkan kerusakan pembuluh darah arteri, memicu terjadinya proses arterosklerosis serta meningkatkan tekanan darah. Terjadi peningkatan kebutuhan oksigen akibat adanya karbon monoksida dalam tubuh. Hal ini dapat meningkatkan beban kerja jantung dalam memompa oksigen keseluruh tubuh, terjadi peningkatan denyut jantung sehingga tekanan darah juga meningkat.

Dari keseluruhan jumlah responden sebagian besar mengatakan sering mengonsumsi garam dalam jumlah yang cukup banyak. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan antara penyakit hipertensi dengan konsumsi garam berlebih. Hal ini diperkuat oleh teori AHA (2017) yang menjelaskan bahwa intervensi pengurangan asupan natrium sekitar 25% (sekitar 1000 mg per hari) dapat menghasilkan penurunan tekanan darah sistolik rata-rata sekitar 2 mmHg hingga 3 mmHg pada individu yang tidak hipertensi. Pengurangan natrium pada orang dewasa dengan hipertensi yang dirawat dengan obat antihipertensi dapat mengurangi tekanan darah sistolik sekitar 3 mmHg. Sejalan dengan teori tersebut, Riska dan Bambang (2015) dalam penelitiannya menyatakan ada hubungan konsumsi garam dengan kejadian hipertensi. Garam dapat menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh karena

menarik cairan diluar sel agar tidak dikeluarkan, sehingga akan meningkatkan volume dan tekanan darah.

Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Sesudah Diberikan Aromaterapi Mawar

Berdasarkan hasil penelitian, dari 30 responden sesudah diberikan aromaterapi mawar dengan cara dihirup didapatkan rata-rata tekanan darah sistol dan diastole adalah 135.3/85.6 mmHg. Dari 30 responden tersebut, didapatkan responden dengan tekanan darah normal sebanyak 2 responden (6.7%), tekanan darah meningkat sebanyak 6 responden (20 %), hipertensi grade 1 sebanyak 13 responden (43.3%) dan hipertensi grade 2 sebanyak 9 responden (30%).

Dari data tersebut diatas, secara umum dapat dilihat adanya penurunan rata-rata nilai tekanan darah sistol dan diastole sesudah diberikan aromaterapi mawar, yang diikuti pula dengan penurunan derajat hipertensi responden. Dimana, terdapat 2 responden yang sebelumnya termasuk dalam kategori hipertensi derajat 2 dan derajat 1, tekanan darahnya menjadi normal setelah diberi perlakuan aromaterapi mawar. Responden dengan kategori tekanan darah meningkat menjadi 6 responden, dimana 2 diantaranya termasuk dalam kategori hipertensi grade 1 dan 4 responden lainnya termasuk dalam kategori hipertensi grade 2 sebelum diberikan perlakuan aromaterapi mawar.

Menurut hasil penelitian, pemberian aromaterapi mawar ini dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan hasil *posttest* atau sesudah diberi perlakuan (aromaterapi mawar) didapatkan 2 responden dengan tekanan darah normal, 6 responden dengan tekanan darah meningkat, 13 responden dengan hipertensi grade 1, dan 9 responden dengan hipertensi grade 2. Pemberian aromaterapi mawar dapat menurunkan tekanan darah karena terapi ini merupakan jenis terapi yang menggunakan efek minyak esensial mawar untuk mempengaruhi kerja otak dengan kontrol pikiran dan tubuh sehingga memberikan efek menenangkan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Mariza dan Kalsum (2016), yang menyatakan adanya pengaruh pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap penurunan rata-rata tekanan darah pada lansia. Kandungan senyawa kimia pada bunga mawar memiliki aroma yang khas yang akan diterima oleh saraf penciuman (*nervus olfaktorius*). Selanjutnya impuls akan diteruskan ke hipotalamus dan mempengaruhi sistem saraf pusat yang kemudian dipersepsikan sebagai sensasi relaksasi sehingga memberikan efek menenangkan. Keadaan tubuh yang tenang akan menyebabkan sistem saraf parasimpatis memicu penurunan denyut jantung yang akan menurunkan curah jantung dan tekanan pada dinding pembuluh

darah. Selain itu keadaan relaksasi juga akan merelaksasi otot-otot tubuh termasuk otot pada pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah.

Penjelasan diatas diperkuat oleh teori Astuti dan Nugrahwati (2018), yang menjelaskan bahwa saat minyak dihirup melalui hidung, molekul aromatik masuk melalui membran rongga hidung dan kemudian ke penciuman. Penciuman adalah saraf yang membawa impuls indera penciuman dari hidung ke pusat kendali otak. Otak memiliki fungsi inti, yaitu mengontrol seluruh sistem yang bekerja di dalam tubuh. Otak adalah pusat ingatan, pikiran, emosi, pusat kendali kelenjar, hormone, system saraf dan lain sebagainya. Begitu impuls dikirim ke otak, maka reaksi kompleks dimulai. Setelah seluruh impuls diterjemahkan, barulah langsung direspon baik secara hormonal (endokrin) maupun saraf. Kemudian reaksi penyembuhan terjadi dan dapat langsung dirasakan.

Menurut Nopriani *et al* (2018), bunga mawar bersifat anti depresan sehingga membuat jiwa menjadi tenang. Beberapa bahan kimia yang terkandung dalam minyak atsiri bunga mawar adalah sitral, sitronelol, geraniol, linalol, nerol, eugenol, feniletil, alcohol, farnesol, nonil, dan aldehida. Kelebihan aromaterapi mawar yakni mengandung sitronelol dan geraniol sebanyak 75 % yang dapat menimbulkan efek relaksasi bagi seseorang secara fisik maupun psikologisnya, serta dapat memberikan perasaan tenang, menghilangkan depresi dan dapat memperlancar aliran darah.

Menurut peneliti, adanya perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi disebabkan karena aromaterapi yang dihirup merangsang pusat emosi sehingga kondisi emosional akan tenang. Suasana hati yang tenang dan rileks akan ikut mempengaruhi tekanan darah menjadi lebih terkontrol. Selain beberapa faktor yang sudah dijelaskan sebelumnya, keberhasilan terapi ini dalam menurunkan tekanan darah hingga penurunan derajat penyakit hipertensi responden juga dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya frekuensi dan intensitas waktu pelaksanaan pemberian aromaterapi serta teknik inhalasi aromaterapi yang berbeda untuk masing-masing responden. Hal ini sejalan dengan penelitian Fauziah (2015), bahwa pemberian aromaterapi dapat dilakukan selama 3 hari berturut-turut dan diberikan selama 2 menit dalam setiap kali perlakuan. Cara ini dapat menurunkan tekanan darah karena mekanisme kerja bahan aromaterapi melalui sistem sirkulasi dan penciuman.

Teknik inhalasi atau cara menghirup aromaterapi dari masing – masing responden juga dapat mempengaruhi keberhasilan terapi ini dalam menurunkan tekanan darah. Sejalan dengan teori Kowalski (2010), yang menjelaskan ketika kita melambatkan kecepatan pernapasan dan

bernapas dengan pelan dan dalam, maka tekanan darah pun akan menurun. Hal ini diperkuat puladengan hasil penelitian Wulan dan Wafiyah (2018) tentang “Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Kabupaten Kudus” yang menunjukkan adanya perubahan tekanan darah sistole tampak karena kedalaman dalam menghirup aromaterapi yang ditunjukkan dengan pasien kelihatan lebih relaks dari sebelumnya. Dari uraian hasil penelitian dan teori pendukung diatas, peneliti berasumsi bahwa tingkat keberhasilan terapi ini berbanding lurus dengan frekuensi pemberian aromaterapi dan juga teknik inhalasi atau kedalaman menarik nafas pada saat menghirup aromaterapi. Dimana, semakin tinggi frekuensi pemberian aromaterapi dan semakin dalam seseorang menghirup aromaterapi maka jumlah kandungan aromaterapi yang dihirup akan semakin banyak sehingga dapat memberikan efek penurunan tekanan darah yang signifikan.

Analisis Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian, dari 30 responden sesudah diberikan aromaterapi mawar dengan cara dihirup didapatkan rata-rata tekanan darah sistol dan diastole adalah 135.3/85.6 mmHg. Dari 30 responden tersebut, didapatkan responden dengan tekanan darah normal sebanyak 2 responden (6.7%), tekanan darah meningkat sebanyak 6 responden (20%), hipertensi grade 1 sebanyak 13 responden (43.3%) dan hipertensi grade 2 sebanyak 9 responden (30%).

Dari data tersebut diatas, secara umum dapat dilihat adanya penurunan rata-rata nilai tekanan darah sistol dan diastole sesudah diberikan aromaterapi mawar, yang diikuti pula dengan penurunan derajat hipertensi responden. Dimana, terdapat 2 responden yang sebelumnya termasuk dalam kategori hipertensi derajat 2 dan derajat 1, tekanan darahnya menjadi normal setelah diberi perlakuan aromaterapi mawar. Responden dengan kategori tekanan darah meningkat menjadi 6 responden, dimana 2 diantaranya termasuk dalam kategori hipertensi grade 1 dan 4 responden lainnya termasuk dalam kategori hipertensi grade 2 sebelum diberikan perlakuan aromaterapi mawar.

Menurut hasil penelitian, pemberian aromaterapi mawar ini dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan hasil *posttest* atau sesudah diberi perlakuan (aromaterapi mawar) didapatkan 2 responden dengan tekanan darah normal, 6 responden dengan tekanan darah meningkat, 13 responden dengan hipertensi grade 1, dan 9

responden dengan hipertensi grade 2. Pemberian aromaterapi mawar dapat menurunkan tekanan darah karena terapi ini merupakan jenis terapi yang menggunakan efek minyak esensial mawar untuk mempengaruhi kerja otak dengan kontrol pikiran dan tubuh sehingga memberikan efek menenangkan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Mariza dan Kalsum (2016), yang menyatakan adanya pengaruh pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap penurunan rata-rata tekanan darah pada lansia. Kandungan senyawa kimia pada bunga mawar memiliki aroma yang khas yang akan diterima oleh saraf penciuman (nervus olfaktorius). Selanjutnya impuls akan diteruskan ke hipotalamus dan mempengaruhi sistem saraf pusat yang kemudian dipersepsikan sebagai sensasi relaksasi sehingga memberikan efek menenangkan. Keadaan tubuh yang tenang akan menyebabkan sistem saraf parasimpatis memicu penurunan denyut jantung yang akan menurunkan curah jantung dan tekanan pada dinding pembuluh darah. Selain itu keadaan relaksasi juga akan merelaksasi otot-otot tubuh termasuk otot pada pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah.

Penjelasan di atas diperkuat oleh teori Astuti dan Nugrahwati (2018) yang menjelaskan bahwa saat minyak dihirup melalui hidung, molekul aromatik masuk melalui membran rongga hidung dan kemudian ke penciuman. Penciuman adalah saraf yang membawa impuls indera penciuman dari hidung ke pusat kendali otak. Otak memiliki fungsi inti, yaitu mengontrol seluruh sistem yang bekerja di dalam tubuh. Otak adalah pusat ingatan, pikiran, emosi, pusat kendali kelenjar, hormon, sistem saraf dan lain sebagainya. Begitu impuls dikirim ke otak, maka reaksi kompleks dimulai. Setelah seluruh impuls diterjemahkan, barulah langsung direspon baik secara hormonal (endokrin) maupun saraf. Kemudian reaksi penyembuhan terjadi dan dapat langsung dirasakan.

Menurut Nopriani *et al* (2018), bunga mawar bersifat anti depresan sehingga membuat jiwa menjadi tenang. Beberapa bahan kimia yang terkandung dalam minyak atsiri bunga mawar adalah sitral, sitronelol, geraniol, linalol, nerol, eugenol, feniletil, alkohol, farnesol, nonil, dan aldehida. Kelebihan aromaterapi mawar yakni mengandung sitronelol dan geraniol sebanyak 75 % yang dapat menimbulkan efek relaksasi bagi seseorang secara fisik maupun psikologisnya, serta dapat memberikan perasaan tenang, menghilangkan depresi dan dapat memperlancar aliran darah.

Menurut peneliti, adanya perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi disebabkan karena aromaterapi yang dihirup merangsang pusat emosi sehingga kondisi emosional akan tenang. Suasana hati yang tenang dan rileks akan ikut mempengaruhi tekanan darah menjadi

lebih terkontrol.

Selain beberapa faktor yang sudah dijelaskan sebelumnya, keberhasilan terapi ini dalam menurunkan tekanan darah hingga penurunan derajat penyakit hipertensi responden juga dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya frekuensi dan intensitas waktu pelaksanaan pemberian aromaterapi serta teknik inhalasi aromaterapi yang berbeda untuk masing-masing responden. Hal ini sejalan dengan penelitian Fauziah (2015), bahwa pemberian aromaterapi dapat dilakukan selama 3 hari berturut-turut dan diberikan selama 2 menit dalam setiap kali perlakuan. Cara ini dapat menurunkan tekanan darah karena mekanisme kerja bahan aromaterapi melalui sistem sirkulasi dan penciuman.

Teknik inhalasi atau cara menghirup aromaterapi dari masing-masing responden juga dapat mempengaruhi keberhasilan terapi ini dalam menurunkan tekanan darah. Sejalan dengan teori Kowalski (2010), yang menjelaskan ketika kita melambatkan kecepatan pernapasan dan bernapas dengan pelan dan dalam, maka tekanan darah pun akan menurun. Hal ini diperkuat pula dengan hasil penelitian Wulan dan Wafiyah (2018) tentang “Perubahan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aroma Terapi Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Kabupaten Kudus” yang menunjukkan adanya perubahan tekanan darah sistole tampak karena kedalaman dalam menghirup aromaterapi yang ditunjukkan dengan pasien kelihatan lebih relaks dari sebelumnya.

Dari uraian hasil penelitian dan teori pendukung di atas, peneliti berasumsi bahwa tingkat keberhasilan terapi ini berbanding lurus dengan frekuensi pemberian aromaterapi dan juga teknik inhalasi atau kedalaman menarik nafas pada saat menghirup aromaterapi. Dimana, semakin tinggi frekuensi pemberian aromaterapi dan semakin dalam seseorang menghirup aromaterapi maka jumlah kandungan aromaterapi yang dihirup akan semakin banyak sehingga dapat memberikan efek penurunan tekanan darah yang signifikan.

Simpulan

Tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Kabila Kab. Bone Bolango sebelum diberikan aromaterapi mawar didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik 147.17 mmHg dan tekanan darah diastolik 90.50 mmHg sedangkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Kabila Kab. Bone Bolango sesudah diberikan aromaterapi mawar didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik 135.30 mmHg dan tekanan darah diastolik 85.60 mmHg. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Kabila Kab. Bone Bolango dengan menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test* didapatkan nilai *P* value yaitu 0.000 α (<0.05).

Daftar Pustaka

- American Heart Association (AHA). 2017. Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines Vol 71 No.19. Journal of the American College of Cardiology
- Astuti, R. dan Nugrahwati, F. 2018. Intervetion Using Rose Aromatherapy. Internasional Journal Of scientific & Tevhnology Research. Vol. 7 No 4. Stikes Budi Luhur Cimahi.
- Basit, M., Sukarlan, & F Jannah,. 2016. Hubungan Lama Kerja Dengan Derajat Hipertensi Di Poli Penyakit Dalam RSUDULIN BANJARMASIN. *Jurnal Dinamika Kesehatan*. Stikes Sari Mulia Banjarmasin
- Diana, R., Khomsan, A., Nurdin, N. M., Anwar, F., dan Riyadi, H. 2018. Smoking habit physical activity and hypertension among middle aged men. *Jurnal. Media Gizi Indonesia*.
- Fauziah. 2015. Pengaruh Aromaterapi Mawar (*Rose Damascene*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Padang Pasir Kota Padang.
- Kementrian Kesehatan RI P2PTM. 2018. Kebutuhan Tidur Sesuai Usia. Jakarta: Badan Litbangkes Kemenkes
- Kementrian Kesehatan RI. 2019. Laporan Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Litbangkes Kemenkes
- Kemenkes RI. 2014. Infodatin Hipertensi. Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI. Jakarta
- Kowalski. 2010. *Terapi Hipertensi*. Bandung : Qanita
- Mariza, A. dan A. Kalsum. 2017. Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Lanjut Usia Di UPTD Panti Sosial

Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Volume VIII Nomor 1. Jurnal Kesehatan. Universitas Malahayati. Diakses pada 24 November 2020

- Nopriani. 2018. Pemberian Aromaterapi Mawar Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Perawatan Penurunan Tekanan Darah Wanita Lansia Di Puskesmas Pagatan Tanah Bumbu. *Dinamika Kesehatan* Vol 9 No. 2. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Darul Azhar Batulicin
- Notoatmodjo, S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2010. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta
- Puskesmas Kabila. 2020. *Narasi Pro fil PUSKESMAS KABILA Tahun 2019*. Gorontalo: PKM Kabila
- Riska, A. dan B. Raharjo. 2015. Faktor Risiko Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54 tahun). *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang. Indonesia
- Sudoyo, A. dan Setiyohadi. 2013. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta: Interna Publishing.
- Triyanto, E. 2014. Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu.
- Wahyuni, dan D. Eksanoto. 2013. Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi Di Kelurahan Jagalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia* Vol. 1, No. 1
- Wulan, S.E. dan N. Wafiyah. 2018. Perubahan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aroma Terapi Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat* Vol. 7, No. 1. STIKES Cendekia Utama Kudus. <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>. Diakses pada 21 November 2020