



AROMATERAPI MAWAR BERPENGARUH TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI PRIMER

Ni Kadek Yuni Lestari*, Ni Luh Gede Puspita Yanti, I Wayan Gede Yudi Wigata

Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKes Wira Medika Bali, Jl Kecak No. 9A Gatot Subroto Timur,
Denpasar, Bali 80239, Indonesia

*yunilestari@stikeswiramedika.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi kerap dijuluki dengan *silence killer* dengan jumlah kasus kematian yang cukup tinggi di berbagai belahan dunia. Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam upaya pencegahan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan pemberian aromaterapi bunga mawar. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh aromaterapi mawar terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer. Desain yang digunakan adalah metode kuantitatif pre eksperimental one-group pre-post tes design. Populasi yaitu penderita hipertensi primer di Puskesmas Tegalalang 1. Sampel dipilih dengan teknik purposive sampling sejumlah 15 responden. Hasil penelitian menemukan sebelum diberikan aroma terapi bunga mawar nilai mean tekanan darah responden sebesar 162,93/105,13 mmHg sedangkan setelah diberikan intervensi mean nilai tekanan darah adalah 125,87/81,67 mmHg terjadi penurunan sebesar 37,06/23,46 mmHg. Hasil uji Paired T-Test diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 (< 0,05) sehingga disimpulkan aromaterapi mawar berpengaruh terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi primer di wilayah kerja Puskesmas Tegalalang 1.

Kata kunci: aromaterapi mawar; hipertensi primer; tekanan darah

ROSE AROMATHERAPY GIVE EFFECT TO BLOOD PRESSURE IN PATIENTS WITH PRIMARY HYPERTENSION

ABSTRACT

*Hypertension is often dubbed the *silence killer* with a high number of deaths in various parts of the world. One way that can be done to control blood pressure in patients with hypertension is by giving rose aromatherapy. This study aims to determine the effect of rose aromatherapy on blood pressure in patients with primary hypertension. This study used a quantitative method with a pre-experimental one-group pre-post test design. The population in this study were hypertensive patients at the Tegalalang 1 Health Center. The sample has been selected by purposive sampling technique of 15 respondents. The results of the study found that before being given rose aroma therapy the mean blood pressure of respondents was 162.93/105.13 mmHg while after being given the intervention the mean blood pressure value was 125.87/81.67 mmHg, there was a decrease of 37.06/23.46 mmHg. The results of the Paired T-Test obtained a p-value of 0.000 <0.05 so it was concluded that there was an effect of rose aromatherapy on reducing blood pressure in primary hypertension patients in the working area of Tegalalang Health Center 1.*

Keywords: blood pressure; primary hypertension; rose aromatherapy

PENDAHULUAN

Hipertensi kerap dijuluki dengan *silence killer*, hal ini dikarenakan hipertensi merupakan faktor penting pemicu terjadinya komplikasi penyakit kardiovaskuler seperti gangguan jantung dan stroke (WHO, 2018). Diagnosis hipertensi ditegakkan oleh tenaga medis dengan melakukan pengukuran tekanan darah minimal tiga kali dalam selang waktu tertentu serta pengkajian yang komprehensif (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data WHO bahwa penderita hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya. Peningkatan penderita hipertensi di beberapa Negara berkembang lebih besar dibandingkan di Negara maju yaitu sebesar 40% terdapat di Afrika.

Diikuti oleh negara Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara sebesar 36%. Kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Berdasarkan Kemenkes RI (2019) prevalensi kejadian hipertensi dari indikator pengukuran tekanan darah pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%. Prevalensi tertinggi di propinsi Kalimantan Selatan sebesar 44.1% dan terendah di Papua sebesar 22,2%), sementara itu Bali menempati urutan ke 15 nasional dengan persentase sebesar (30,97%). Menurut data Profil Kesehatan Provinsi Bali (2017) mencatat bahwa kasus tertinggi hipertensi berada di kabupaten Buleleng yaitu sebanyak (30,20%), dan kedua berada di kabupaten Gianyar sebanyak (20,80%), dan ketiga berada di kabupaten Klungkung sebanyak (11,75%), dan yang ke-empat berada di kabupaten Bangli sebanyak (11,33%), dan kabupaten Tabanan di peringkat kelima sebanyak (8,98%), kabupaten Badung di peringkat ke-enam sebanyak (8,95%), Karangasem di peringkat ke tujuh sebanyak (7,57%), kota Denpasar di peringkat delapan sebanyak (6,38%), dan yang terakhir di kabupaten Jembrana sebanyak (2,78%). Menurut data Dinkes Kabupaten Gianyar tahun 2020 mencatat bahwa kasus tertinggi adalah Ubud sebanyak (65,7%), Sukawati (60,95%), Tampaksiring (56,6%), Gianyar (38,45%), Tegalalang (24,45%).

Umur, jenis kelamin, riwayat keluarga merupakan faktor yang tidak bisa diubah oleh penderita hipertensi sedangkan gaya hidup seperti merokok, penggunaan garam berlebihan, penggunaan jelantah, minum-minuman beralkohol, penggunaan estrogen dan kurangnya aktifitas fisik merupakan faktor yang masih bisa dimodifikasi sebagai upaya pencegahan komplikasi hipertensi (Kemenkes RI, 2019). Penanggulangan yang dapat dilakukan dalam mengontrol tekanan darah dapat dilakukan dengan cara farmakologis maupun non-farmakologis (Dwi, 2017). Upaya farmakologis meliputi konsumsi obat-obatan untuk menstabilkan tekanan darah dengan beberapa efek samping seperti sakit kepala, pusing, lemas, dan mual. Pengobatan non farmakologi yang bisa diberikan untuk menstabilkan tekanan darah dengan meminimalkan efek samping pengobatan adalah dengan terapi non farmakologis (Arya, 2019).

Terapi non farmakologi disebut juga terapi komplementer yaitu penerapan upaya kesehatan tradisional ilmu biomedis dan biokultural dan terbukti secara ilmiah (Yankestrad, 2018). Terapi non-farmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah pemberian aromaterapi bunga mawar (Mariza, 2016). Terapi aromaterapi bunga mawar adalah terapi yang diberikan dengan cara inhalasi atau menghirup aromaterapi melalui hidung (Winardiyanto & St, 2020). Aromaterapi mawar memiliki aroma khas dengan kandungan senyawa kimia yang akan diterima oleh saraf penciuman sebagai teknik relaksasi yang bisa melancarkan sirkulasi darah, mengurangi sakit kepala dan membantu menstabilkan tekanan darah.

Aromaterapi bunga mawar memiliki kandungan sistral, sitronelol, geraniol, linalol, nerol, eugenol, feniletil, alkohol, feresoal, nonil, dan aldehida. Menghirup aromaterapi bunga mawar akan ditransmisikan melalui sistem olfaktori menuju sistem limbik. Manfaatnya adalah melancarkan sirkulasi darah, sebagai anti radang, mengurangi inflamasi, dan menetralkan racun (Hidayah, Rahmalia, Damanik, & Elita, 2015). Kandungan bahan kimia dalam minyak atsiri bunga mawar akan mengaktifkan silia-silia dari sel-sel reseptor. kepuncak hidung. Menghirup aromaterapi mawar akan merangsang memori dan respon emosional menimbulkan perasaan tenang dan rileks, memperlancar aliran darah sehingga tekanan darah juga mengalami penurunan (Saputra, 2015). Sejalan dengan penelitian oleh (Winardiyanto & St, 2020) tentang “Slow Stroke Back Massage Dan Aromaterapi Mawar menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Genukharjo Kabupaten Wonogiri” ditemukan bahwa adanya pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Genukharjo Kabupaten Wonogiri. Penelitian yang dilakukan oleh Mariza (2016) bahwa pemberian aromaterapi mampu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan

hipertensi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan di Puskesmas Tegallalang 1 pada bulan Maret 2021, menunjukkan bahwa prevalensi dari hipertensi sebanyak 115 orang. Kepala Puskesmas Tegallalang 1 juga mengatakan upaya yang dilakukan untuk mencegah peningkatan tekanan darah selama ini adalah dengan pemantauan tekanan darah secara berkala dan pemberian obat anti hipertensi. Hasil wawancara pada 10 pasien hipertensi di Puskesmas Tegallalang seluruhnya mengatakan hipertensinya dapat terkontrol pada saat mengkonsumsi obat yang dianjurkan oleh Puskesmas saja dan pasien juga mengatakan takut jika terus mengkonsumsi obat-obatan untuk menurunkan hipertensinya, pasien mengatakan tidak pernah melakukan terapi apapun untuk mengatasi hipertensinya dan tidak tahu tentang manfaat dari aroma terapi mawar dan cara pengaplikasiannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental* dengan menggunakan rancangan *one-group pre-post tes design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi di Puskesmas Tegallalang 1. Sampel dipilih dengan teknik *purposive sampling* sejumlah 15 responden. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer dan data skunder, data skunder dalam penelitian ini diperoleh dari dokumentasi atau buku kunjungan pasien hipertensi di Puskesmas Tegallalang 1 dan data primer dalam penelitian ini yaitu tekanan darah pada pasien hipertensi primer sebelum dan setelah dilakukan intervensi aromaterapi mawar yang diukur menggunakan alat *Sphygmanometer* digital, analisis menggunakan uji *Paired T-Test* pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=15)

Variabel	Mean	SD	Min - Max
Umur (tahun)	59,93	3,654	55 – 67 tahun

Tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 15 responden yang diteliti didapatkan umur responden paling rendah yaitu 55 tahun dan paling tinggi 67 tahun dengan rerata usia responden yaitu 59,93 tahun.

Tabel 2.
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=15)

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	9	60,0
Perempuan	6	40,0

Tabel 2 didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 9 (60,0%) responden.

Tabel 3.
Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer Sebelum Pemberian Aromaterapi Mawar (n=15)

Tekanan Darah <i>Pre Test</i>	Mean	Min - Max
Sistole	162,93	140–183 mmHg
Diastole	105,13	90–130 mmHg

Tabel 3 didapatkan tekanan darah sistole responden 140 – 183 mmHg dengan rerata 162,93 mmHg dan tekanan darah diastole 90 – 130 mmHg dengan rerata 105,13 mmHg.

Tabel 4.

Tekanan Darah <i>Post Test</i>	Mean	Min - Max
Sistole	125,87	110-141 mmHg
Diastole	81,67	70-91 mmHg

Tabel 4 didapatkan tekanan darah sistole responden 110–141 mmHg dengan rerata 125,67 mmHg dan tekanan darah diastole 70 – 91 mmHg dengan rerata 81,67 mmHg.

Tabel 5.

Hasil Uji Statistik *T-Test* Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer

<i>T-Test</i>	<i>Mean</i>			<i>Z</i>	<i>p-value</i>
	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	Selisih		
Sistole	162,93	125,87	37,06	-3,410	0,000
Diastole	105,13	81,67	23,46	-3,413	0,000

Tabel 5 nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ pada tekanan darah sistole dan diastole yang berarti ada pengaruh aromaterapi mawar terhadap penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada pasien hipertensi primer di wilayah kerja Puskesmas Tegalalang 1.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan karakteristik responden diketahui bahwa rerata usia responden dalam penelitian ini adalah 59,93 tahun. Menurut Bin Mohd Arifin & Weta (2016) peningkatan usia dapat meningkatkan risiko terjangkitnya penyakit hipertensi. Walaupun penyakit hipertensi dapat terjadi pada segala usia, tetapi paling sering menyerang orang dewasa yang berusia 35 tahun atau lebih. Meningkatnya tekanan darah seiring dengan bertambahnya usia memang sangat wajar. Hal ini disebabkan karena pada lansia arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah (Novitaningsih, 2014).

Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer Sebelum Pemberian Aromaterapi Mawar

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer digital sebelum diberikan aromaterapi mawar pada pasien hipertensi primer di wilayah kerja Puskesmas Tegalalang 1 dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa dari 15 responden yang diteliti didapatkan tekanan darah sistole responden 140 – 183 mmHg dengan rerata 162,93 mmHg dan tekanan darah diastole 90 – 130 mmHg dengan rerata 105,13 mmHg. Hasil yang didapat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh responden yang diteiti mengalami tekanan darah yang tidak terkontrol dimana dari 15 responden seluruhnya dikategorikan mengalami hipertensi dari derajat I sampai III. Dari hasil yang didapat tersebut peneliti berasumsi bahwa tingginya tekanan darah pada responden yang peneliti dapatkan pada pengukuran pertama atau sebelum dilakukan intervensi oleh peneliti berhubungan dengan ketidaktahuan responden terkait penyakit tekanan darah tinggi yang diderita serta cara untuk

mengontrol tekanan darahnya.

Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer Setelah Pemberian Aromaterapi Mawar

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah setelah diberikan aromaterapi mawar pada pasien hipertensi primer di wilayah kerja Puskesmas Tegalalang 1 dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa dari 15 responden yang diteliti didapatkan tekanan darah sistole responden 110–141 mmHg dengan rerata 125,67 mmHg dan tekanan darah diastole 70 – 91 mmHg dengan rerata 81,67 mmHg. Dalam penelitian ini pemberian aromaterapi bunga mawar dilakukan dengan cara meneteskan minyak esensial bunga mawar pada handuk hangat basah yang diletakkan di dada responden selama 10 menit yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu selama 4 minggu. Berdasarkan hasil observasi selama penelitian peneliti melihat responden merasa sangat nyaman saat dilakukan intervensi bahkan ada beberapa responden yang sampai tertidur lelap selama diberikan aroma terapi mawar. Selain merasakan kenyamanan berdasarkan hasil penelitian juga ditemukan bahwa terjadi penurunan tekanan darah yang cukup signifikan pada seluruh responden setelah diberikan intervensi sebanyak 12 kali. Dimana rerata tekanan darah responden sebelum diberikan intervensi 162,93/105,13 mmHg sedangkan setelah intervensi turun menjadi 125,87/81,67 mmHg. Selain mendapatkan aromaterapi mawar responden dalam penelitian ini juga mengkonsumsi obat antihipertensi yang sudah diminum secara rutin dari sebelum dilakukan penelitian.

Berdasarkan hasil uji T-Test pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$ didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$) yang berarti ada pengaruh aromaterapi mawar terhadap penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada pasien hipertensi primer di wilayah kerja Puskesmas Tegalalang 1. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alikin & Asti Nuraeni (2017) yang menemukan adanya pengaruh back massage dengan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Kedungasri Kecamatan Ringinarum. Penelitian dari Dwi (2017) juga menemukan hasil bahwa aroma terapi terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di di Ds Plandi Dusun Parimono Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dengan nilai p value ($0,000 < 0,05$).

Hasil yang didapat dalam penelitian ini juga mendukung teori yang dikemukakan oleh Ayu et al (2016) yang menyatakan bahwa secara teori apabila terapi relaksasi (aromaterapi mawar) dapat dilaksanakan dengan baik maka tekanan darah penderita hipertensi akan dapat terkontrol. Ayu et al (2016) juga menambahkan bahwa Relaksasi aromaterapi mawar merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah. Aromaterapi bermanfaat dalam meningkatkan relaksasi jasmani, pikiran, dan rohani (soothing the physical, mind and spiritual), sehingga menciptakan suasana tenang, mengurangi anxietas dan meningkatkan rasa nyaman. Senyawa kimia dari aromaterapi bunga mawar memiliki molekul yang mudah menguap dan dihantarkan ke sel melalui reseptor dihidung.

Efek fisiologis aromaterapi bunga mawar apabila dihirup maka partikelnya akan menempel pada silia hidung kemudian ditransmisikan melalui saluran olfaktori ke dalam sistem limbik. Hipotalamus yang berperan sebagai regulator akan meneruskan rangsangan ke otak, kemudian diubah menjadi senyawa elektrokimia yang menyebabkan perasaan tenang dan rileks. Efek rileks dapat memperlancar aliran darah sehingga tekanan darah akan mengalami penurunan (Rossalim, 2018). Penelitian ini menemukan bahwa pemberian aroma terapi bunga mawar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer. Peneliti berasumsi bahwa terjadinya penurunan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan aromaterapi bunga mawar karena responden merasa nyaman dan rileks saat

diberikan intervensi, sehingga intervensi yang dilakukan oleh peneliti dapat diberikan dengan efektif. Aroma khas dan kandungan minyak atsiri bunga mawar membuat responden sangat menikmati pemberian intervensi yang dilakukan, membuat responden menjadi lebih tenang dan rileks sehingga tekanan darah responden juga akan menurun.

SIMPULAN

Hasil penelitian menemukan sebelum diberikan aroma terapi bunga mawar nilai mean tekanan darah responden sebesar 162,93/105,13 mmHg sedangkan setelah diberikan intervensi mean nilai tekanan darah adalah 125,87/81,67 mmHg terjadi penurunan sebesar 37,06/23,46 mmHg. Hasil uji Paired T-Test diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 (< 0,05) sehingga disimpulkan ada pengaruh aromaterapi mawar terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di wilayah kerja Puskesmas Tegalalang 1.

DAFTAR PUSTAKA

- Alikin, A., & Asti Nuraeni, D. (2017). Pengaruh Back Massage Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Desa Kedungasri Kecamatan Ringinarum. *Karya Ilmiah, Jakarta: EGC*.
- Arya, A. (2019). Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Intervensi Inovasi Murottal Al Quran dan Aroma Terapi Mawar pada Pasien Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah di Ruang IGD RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 2*, 11–17.
- Ayu, A., Setyawan, D., & Widiyanto, B. (2016). Pengaruh Pemberian Slow Stroke Back Massage Dan Aromaterapi Mawar Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud H.Soewondo Kendal. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*.
- Bin Mohd Arifin, M., & Weta, I. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Tahun 2016. *E-Jurnal Medika Udayana*.
- Dwi, R. (2017). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Ilmiah Kesehatan*.
- Hidayah, N., Rahmalia, S., Damanik, H., & Elita, V. (2015). Perbandingan Efektivitas Terapi Musik Klasik Dengan Aromaterapi Mawar Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. In *JOM*.
- Kemendes RI. (2019). *Infodati Hipertensi Si Pembunuh Senyap*.
- Mariza, A. (2016). Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Lanjut Usia di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Jurnal Kesehatan, VIII*, 30–35.
- Novitaningsih, T. (2014). Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. *Ilmiah Kesehatan, VI*.
- Profil Kesehatan Provinsi Bali. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Bali 2017*. 225.
- Rossalim, L. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Perubahan Tekanan

Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Kota Ngawi. *Idea Nursing Journal*.

Saputra, M. R. A. (2015). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Hipertensi Di Desa Sungai Bundung Laut Kabupaten Mempawah 2015. *Food and Nutrition Bulletin*, 12(3), 210.

WHO. (2018). World Health Statistics 2018. In *Journal of Materials Processing Technology* (Vol. 1). Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252><http://dx.doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252>

Winardiyanto, A., & St, N. I. M. (2020). *Pengaruh Pemberian Slow Stroke Back Massage Program Studi Keperawatan Program Sarjana*.

Yankestrad. (2018). *Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer*. 15(40), 6–13.

