



## EFEKTIVITAS KOMBINASI RELAKSASI AUTOGENIK DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI

Senja Atika Sari HS<sup>1\*</sup>, Uswatun Hasanah<sup>1</sup>, Nury Luthfiyatil Fitri<sup>1</sup>, Tri Kesuma Dewi<sup>1</sup>, Livana PH<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Akademi Keperawatan Dharma Wacana, Jalan Kenanga No 3 Mulyojati 16 C Kota Metro, Indonesia 34125, Indonesia

<sup>2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jln Laut 31 Kendal, Jawa Tengah 51311, Indonesia

\*[senjahs27@gmail.com](mailto:senjahs27@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang diderita oleh lebih dari 1,13 milyar penduduk dunia. Penyakit ini telah menjadi penyebab utama terjadinya penyakit jantung, stroke, ginjal dan penyakit lainnya. Pengobatan hipertensi memerlukan waktu yang lama bahkan seumur hidup sehingga penatalaksanaan hipertensi lebih diutamakan menggunakan terapi yang tidak memiliki efek samping. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Studi ini dilakukan menggunakan pendekatan pra eksperimen, rancangan one group pretest posttest, yang melibatkan 14 penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo. Analisa data untuk uji hipotesis dilakukan menggunakan paired t test. Penderita hipertensi sebagian besar berusia  $\geq 45$  tahun (85,7%), jenis kelamin laki-laki (57,1%), pendidikan SMA (85,7%) dan pekerjaan wiraswasta (50,0%). Pemberian kombinasi autogenik dan aromaterapi lavender 1 kali sehari selama 3 hari dengan durasi setiap pemberian 15 menit terbukti efektif terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi ( $p < 0,05$ ). Selisih rata-rata tekanan darah sistolik antara sebelum dan setelah perlakuan yaitu sebesar  $13,214 \pm 5,577$  mmHg dan tekanan darah diastolik diperoleh selisih rata-rata sebesar  $5,000 \pm 4,279$  mmHg. Kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terbukti efektif menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Kata kunci: aromaterapi; autogenik; tekanan darah

## EFFECTIVENESS OF THE COMBINATION OF AUTOGENIC RELAXATION AND LAVENDER AROMATHERAPY ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS

### ABSTRACT

*Hypertension is a disease that affects more than 1.13 billion people in the world. This disease has become a major cause of heart disease, stroke, kidney disease and other diseases. Treatment of hypertension requires a long time and even a lifetime so that the management of hypertension is preferred using therapies that do not have side effects. The purpose of this study was to determine the effectiveness of a combination of autogenic relaxation and lavender aromatherapy on blood pressure in hypertensive patients. This study was conducted using a pre-experimental approach, a one group pretest posttest design, which involved 14 hypertension sufferers in the Yosomulyo Health Center Work Area. Data analysis for hypothesis testing was carried out using paired t tests. Most of the hypertension sufferers were aged  $\geq 45$  years (85.7%), male (57.1%), high school education (85.7%) and self-employed (50.0%). Administering a combination of autogenic and lavender aromatherapy once a day for 3 days with a duration of 15 minutes each proved to be effective against changes in blood pressure in hypertensive patients ( $p < 0.05$ ). The average difference in systolic blood pressure between before and after treatment was  $13.214 \pm 5.577$  mmHg and diastolic blood pressure obtained an average difference of  $5.000 \pm 4.279$  mmHg. The combination of autogenic relaxation and lavender aromatherapy is proven to be effective in reducing blood pressure in hypertension sufferers.*

Keywords: aromatherapy; autogenic; blood pressure

## PENDAHULUAN

Hipertensi (tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg) seringkali tidak menunjukkan gejala, kondisi ini dapat berdampak terhadap terjadinya berbagai penyakit seperti jantung, stroke, ginjal dan penyakit lainnya (Smeltzer, 2018). Diperkirakan 1,13 milyar penduduk dunia menderita hipertensi (WHO, 2019). Prevalensi hipertensi pada hasil riset kesehatan dasar menunjukkan adanya peningkatan, tahun 2013 sebesar 25,8%, tahun 2018 meningkat menjadi 34,1%. Untuk wilayah Provinsi Lampung pada hasil pengukuran penduduk umur  $\geq 18$  tahun adalah sebesar 29,94% (Kemenkes RI, 2018). Sementara pada laporan Dinas Kesehatan Kota Metro tahun 2021, hipertensi merupakan penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan yaitu sebanyak 6.605 kasus atau 20,16% dari 10 besar penyakit yang ada (Dinkes Kota Metro, 2021).

Penyebab hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai kondisi dan perilaku, seperti perilaku konsumsi garam yang tinggi, kurangnya asupan kalium, kalsium, magnesium, kegemukan, konsumsi alkohol dan rokok serta adanya resistensi insulin (Irianto, 2015). Faktor lainnya yang tidak dapat dikendalikan namun dapat menjadi faktor utama terjadinya hipertensi meliputi keturunan, usia lanjut, dan ras (LeMone et al., 2016). Bukan hanya faktor risiko yang banyak, namun hipertensi juga menjadi faktor risiko utama terhadap penyakit kardiovaskuler jika masalah hipertensi tidak ditanggulangi dengan baik (Wijaya & Putri, 2017). Pengobatan hipertensi harus dilakukan secara berkelanjutan dan membutuhkan waktu yang lama bahkan seumur hidup. Jika pengobatan dilakukan menggunakan obat farmakologi maka dalam batas tertentu pengobatan tersebut justru dapat memberikan efek negatif (Haryono & Setianingsih, 2019). Oleh karena itu, dalam manajemen penyakit hipertensi, penggunaan terapi pendamping akan lebih diutamakan karena lebih aman. Terapi pendamping yang diyakini aman bagi penderita hipertensi adalah melalui berbagai kegiatan aktivitas fisik yang dapat menimbulkan rileksasi (Triyanto, 2017). Melalui manajemen relaksasi seperti relaksasi autogenik dapat membantu menurunkan ketegangan pada otot-otot tubuh (Nurgiwati, 2017). Relaksasi autogenik juga dapat meningkatkan gelombang alpha yang dapat memicu perasaan rileks (Putri & Amalia, 2019). Selain itu, jika dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah (Suidah et al., 2018).

Relaksasi autogenik merupakan sebuah teknik relaksasi yang memiliki fokus utama terhadap peningkatan ketenangan tubuh (Legg & Lindberg, 2019). Relaksasi autogenik bersumber dari dalam diri sendiri melalui latihan pernapasan yang diiringi kata-kata atau kalimat pendek yang bisa menenangkan pikiran sehingga meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatis (Bara et al., 2017). Selain menggunakan relaksasi, manajemen stres untuk membantu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi juga dapat dilakukan menggunakan aromaterapi yang dipercaya dapat memberi efek perasaan sejahtera (Solehati & Kosasih, 2018). Aromaterapi yang dapat digunakan untuk penderita hipertensi adalah dari minyak esensial lavender yang dapat diberikan secara inhalasi maupun dengan pijat kaki. Hal ini diyakini dapat menurunkan kecemasan, tekanan darah, detak jantung dan serum kortisol (Çiçek et al., 2022). Sebuah studi menemukan bahwa relaksasi autogenik memiliki kemampuan dalam menurunkan tekanan darah (Haryani & Marleni, 2019). Studi lainnya menjelaskan bahwa relaksasi autogenik mampu menekan kerja sistem saraf simpatis dan menstimulasi sistem syaraf parasimpatis sehingga otak mengatur renin angiotensin pada ginjal sehingga tekanan darah dalam batas normal (Bara et al., 2017). Inhalasi minyak atsiri terbukti dapat perubahan kadar kortisol saliva pada subjek prehipertensi dan hipertensi (Kim et al., 2022). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah penderita hipertensi.

**METODE**

Jenis penelitian studi eksperimen, desain pra eksperimen, rancangan one group pretest posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Puskesmas Yosomulyo dengan besar sampel sebanyak 14 orang melalui teknik purposive sampling. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan Sphygmomano meter dan stethoscope, hasil pengukuran dikumpulkan dalam lembar observasi. Intervensi kombinasi autogenik dan aromaterapi lavenderi diberikan 1 kali sehari selama 3 hari dengan durasi setiap perlakuan selama 15 menit. Analisis data dilakukan menggunakan paired t test pada tingkat kesalahan 5% ( $\alpha 0,05$ ).

**HASIL**

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Status Pekerjaan Penderita Hipertensi (n=14)

Karakteristik	f	%
Usia		
<45 tahun	2	14,3
≥45 tahun	12	85,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	57,1
Perempuan	6	42,9
Pendidikan		
PT	1	7,1
SMA	12	85,7
SMP	1	7,1
Pekerjaan		
IRT	6	42,9
Tani	1	7,1
Wiraswasta	7	50,0

Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa dari 14 responden sebagian besar berusia ≥45 tahun (85,7%), jenis kelamin laki-laki (57,1%), pendidikan SMA (85,7%) dan pekerjaan wiraswasta (50,0%).

Tabel 2.  
Rata-rata Tekanan Darah Sebelum Pemberian Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender (n=14)

Variabel	f	Mean	SD	Min-Max	CI; 95%
Tekanan darah sebelum perlakuan ( <i>pre-test</i> )	14	149,93	7,227	140-165	145,76-154,10
Sistolik		149,93	7,227	140-165	145,76-154,10
Diastolik		93,64	7,045	85-110	89,58-97,71

Tabel 2 dapat dijelaskan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum perlakuan (*pretest*) adalah 149,93/93,64±7,227/7,045 mmHg. Tekanan darah sistolik terendah 140 mmHg, tertinggi 165 mmHg dan tekanan diastolik terendah 85 mmHg, tertinggi 110 mmHg. Pada interval kepercayaan 95% maka rerata tekanan darah sistolik sebelum perlakuan yaitu antara 145,76-154,10 mmHg sementara tekanan darah diastoliknya yaitu antara 89,58-97,71 mmHg.

Tabel 3.  
Rata-rata Tekanan Darah Setelah Pemberian Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender (n=14)

Variabel	f	Mean	SD	Min-Max	CI; 95%
Tekanan darah setelah perlakuan ( <i>posttest</i> )	14	136,71	9,825	125-155	131,04-142,39
Sistolik					
Diastolik		88,64	5,048	80-100	85,73-91,56

Tabel 3 rata-rata tekanan darah setelah perlakuan (*posttest*) dilihat pada tabel di atas adalah 136,71/88,64±9,825/5,048 mmHg. Tekanan darah sistolik terendah 125 mmHg, tertinggi 155 mmHg dan tekanan diastolik terendah 80 mmHg, tertinggi 100 mmHg. Pada interval kepercayaan 95% makarerata tekanan darah sistolik setelah perlakuan yaitu antara 131,04-142,36 mmHg dan tekanan darah diastolik antara 85,76-91,56 mmHg.

Tabel 4  
Efektivitas Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi (n=14)

Variabel	Mean±SD	Selisih Mean±SD	CI;95%		P-value
			Lower	Upper	
TD sistolik					
Sebelum perlakuan ( <i>Pretest</i> )	149,93± 7,23	13,214±5,58	9,99	16,43	0,000
Sesudah perlakuan ( <i>Posttest</i> )	136,71± 9,83				
TD distolik					
Sebelum perlakuan ( <i>Pretest</i> )	93,64± 7,05	5,000± 4,28	2,53	7,47	0,001
Sesudah perlakuan ( <i>Posttest</i> )	88,64± 5,05				

Tabel 4 hasil analisis uji *paired t-test* pada tabel di atas didapatkan selisih rerata tekanan darah yaitu sebesar 13,214±5,577 mmHg, p-value 0,000. Sementara pada tekanan darah diastolik diperoleh selisih rata-rata sebesar 5,000±4,279 mmHg, p-value 0,001, dengan demikian maka nilai signifikansi (*p-value*) tekanan darah sistolik dan diastolik <α0,05 artinya pemberian kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terbukti efektif terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan data dimana penderita hipertensi sebagian berusia ≥45 tahun (85,7%), jenis kelamin laki-laki (57,1%), pendidikan SMA (85,7%) dan pekerjaan wiraswasta (50,0%). Pada pengukuran tekanan darah sebelum pemberian intervensi, didapatkan rata-rata sebesar 149,93/93,64 mmHg dengan standar deviasi 7,227/7,045 mmHg. Sementara setelah perlakuan didapatkan rata-rata tekanan darah sebesar 136,71/88,64 mmHg dengan standar deviasi 9,825/5,048 mmHg. Hasil uji didapatkan tekanan darah setelah perlakuan lebih rendah dengan selisih rerata tekanan darah sistolik sebesar 13,214±5,577 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 5,000±4,279 mmHg (p<α0,05) artinya pemberian kombinasi autogenik dan aromaterapi lavender 1 kali sehari selama 3 hari dengan durasi setiap pemberian 15 menit terbukti efektif terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi.

Relaksasi autogenik merupakan sebuah teknik relaksasi yang memiliki fokus utama terhadap peningkatan ketenangan tubuh (Legg & Lindberg, 2019). Relaksasi autogenik bersumber dari dalam diri sendiri melalui latihan pernapasan yang diiringi kata-kata atau kalimat pendek yang bisa menenangkan pikiran sehingga meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatis (Bara et al., 2017). Selain menggunakan relaksasi, manajemen stres untuk membantu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi juga dapat dilakukan menggunakan aromaterapi yang dipercaya

dapat memberi efek perasaan sejahtera (Solehati & Kosasih, 2018). Minyak esensial lavender yang dapat diberikan secara inhalasi maupun dengan pijat kaki. Hal ini diyakini dapat menurunkan kecemasan, tekanan darah, detak jantung dan serum kortisol (Çiçek et al., 2022). Minyak lavender memiliki sifat anxiolytic yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan tanpa potensi reaksi merugikan (Greenberg & Slyer, 2018).

Studi sebelumnya juga menemukan bahwa relaksasi autogenik efektif terhadap tekanan darah pasien hipertensi dengan penurunan tekanan darah terjadi antara 7 mmHg hingga 17 mmHg (Less et al., 2016). Tekanan darah akan lebih rendah akan cenderung normal jika melakukan relaksasi autogenik (Rossi et al., 2018). Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian lainnya bahwa rata-rata tekanan darah penderita hipertensi berbeda nyata antara sebelum dan setelah pemberian terapi autogenik (Darmawan & Nugroho, 2015). Adhistrya et al., dalam studinya juga menemukan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi sebesar 19,75/9,75 mmHg (Adhistrya et al., 2018).

Pemberian kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender pada penelitian ini terbukti efektif terhadap tekanan darah dimana rerata tekanan darah penderita hipertensi setelah diberikan intervensi lebih rendah dibanding sebelum diberi relaksasi autogenik dan perbedaan ini terbukti signifikan. Hal ini dapat terjadi karena relaksasi autogenik akan membantu tubuh membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Sementara bau yang dihasilkan dari aromaterapi lavender akan membantu menciptakan rasa tenang karena aroma tersebut menyentuh langsung pusat emosi sehingga akan tercipta suasana hati yang rileks. Melalui pemberian kombinasi autogenik dan aromaterapi lavender dimana keduanya bekerja dengan menekan kerja sistem saraf simpatis dan meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatis maka suasana rileks akan mudah tercipta sehingga akan lebih mudah dalam membantu terjadinya penurunan tekanan darah. Sebagaimana dijelaskan oleh Haryani & Marleni bahwa rangsangan positif yang ditimbulkan relaksasi autogenik dapat menekan aktivitas Hipotalamik Pituitary Adrenal Axis, kondisi ini dapat diketahui dari menurunnya hormone Corticotropin Releasing Factoryang terdapat pada hipotalamus dan juga adanya rangsangan pituitary anterior saat melepaskan Adrenocorticotrop hormone.

Berbagai kondisi fisiologis akibat proses relaksasi akan merangsang medulla adrenal menekan produksi hormon katekolamin yaitu hormon epinefrin dan norepinefrin dan kortisol. Penurunan ini akan menurunkan kerja sistem saraf simpatis dan meningkatkan kerja saraf parasimpatis sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi normal dan tekanan darah akan menurun (Bara et al., 2017). Sedangkan molekul yang terdapat pada minyak esensial yang terbuat dari bunga lavender dapat membantu menstimulasi lobus limbic dan hipotalamus sehingga menimbulkan efek fisiologikal dan psikologikal (Nurgiwati, 2017). Minyak lavender banyak memberikan efek positif bagi tubuh (Arjuni et al., 2022). Minyak ini mampu memberikan efek sedasi sistem saraf pusat karena memiliki kandungan ester yang mampu menciptakan kenyamanan (Latipah et al., 2021). Akibat efek tersebut maka ketegangan akan menurun dan tercipta suasana rileks yang mempermudah penurunan tekanan darah (Rahmadhani, 2022). Pemberian aromaterapi lavender bagi penderita hipertensi dapat diberikan secara sederhana jika tidak memiliki peralatan yaitu dengan diteteskan pada kapas yang didekatkan ke hidung selama 10 hingga 15 menit (Çiçek et al., 2022).

## **SIMPULAN**

Penderita hipertensi sebagian besar berusia  $\geq 45$  tahun (85,7%), jenis kelamin laki-laki (57,1%), pendidikan SMA (85,7%) dan pekerjaan wiraswasta (50,0%). Pemberian kombinasi autogenik

dan aromaterapi lavender 1 kali sehari selama 3 hari dengan durasi setiap pemberian 15 menit terbukti efektif terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi ( $p < 0,05$ ). Selisih rata-rata tekanan darah sistolik antara sebelum dan setelah perlakuan yaitu sebesar  $13,214 \pm 5,577$  mmHg dan tekanan darah diastolik diperoleh selisih rata-rata sebesar  $5,000 \pm 4,279$  mmHg.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adhistya, M., Wowor, M., & Hamel, R. S. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Irina F Rsup. Prof. Dr. R.D. Kandou Manado. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(1), 1–8.
- Arjuni, N., Review Penggunaan Aroma Terapi, L., Ageng Lumadi, S., & Ira Handian, F. (2022). Penggunaan Aromaterapi Dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah. *Profesional Health Journal*, 03(02), 161–176. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Bara, M. N. H., Rosalina, & Trimawati. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi dengan Pendekatan Meta Analisis. *Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 1–7.
- Çiçek, S. C., Demir, Ş., Yılmaz, D., Açıkgöz, A., Yıldız, S., & Yis, Ö. M. (2022). The effect of aromatherapy on blood pressure and stress responses by inhalation and foot massage in patients with essential hypertension: randomized clinical trial. *Holist Nurs Pract*, 36(4), 209–222.
- Darmawan, R., & Nugroho, B. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi Otogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 1(2), 8–14.
- Dinkes Kota Metro. (2021). *Profil Kesehatan Kota Metro 2020 (Vol. 8, Nomor 15)*. Dinas Kesehatan Kota Metro.
- Greenberg, M. J., & Slyer, J. T. (2018). Effectiveness of Silexan oral lavender essential oil compared to inhaled lavender essential oil aromatherapy for sleep in adults: a systematic review. *JBIR database of systematic reviews and implementation reports*, 16(11), 2109–2117. <https://doi.org/https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003823>
- Haryani, J., & Marleni, L. (2019). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 10(2). <http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/194>
- Haryono, R., & Setianingsih, S. (2019). *Awas Musuh-musuh Anda Setelah Usia 40 tahun*. Gosen Publishing.
- Irianto, K. (2015). *Memahami Berbagai Macam Penyakit*. Alfabeta.
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kim, I. H., Kim, C., Seong, K., Hur, M. H., Lim, H. M., & Lee, M. S. (2022). Essential oil inhalation on blood pressure and salivary cortisol levels in prehypertensive and hypertensive subjects. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2012(1), 9. <https://doi.org/10.1155/2012/984203>

- Latipah, S., Lucky, S. D., & Habibi, A. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Dan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Gandasari Puskesmas Manis Jaya Kota Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 5(1), 9–18.
- Legg, T. J., & Lindberg, S. (2019). What to Know About Autogenic Training. Healthline Media. <https://www.healthline.com/health/mental-health/autogenic-training#The-bottom-line>
- LeMone, P., Burke, K. M., & Bauldoff, G. (2016). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah (A. Linda (ed.); N. B. Subekti (penerj.); Edisi 5, Vol. 3). Buku Kedokteran EGC.
- Less, S., Watanabe, Y., Cornélissen, G., Halberg, F., Saito, Y., Fukuda, K., Otsuka, K., & Kikuchi, T. (2016). Chronobiometric Assessment of Autogenic Training Effects upon Blood Pressure and Heart Rate. *Perceptual and Motor Skills*, 3(83), 1395–1410. <https://doi.org/10.2466/pms.1996.83.3f.1395>
- Nurghiwiati, E. (2017). Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang Keperawatan. In Media.
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2019). Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi Dalam Keperawatan. PT. Pustaka Baru.
- Rahmadhani, D. Y. (2022). The Effectiveness of Lavender Aromatherapy on Blood Pressure among Elderly with Essential Hypertension. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i1.8>
- Rossi, N., Caldari, R., Costa, F. V., & Ambrosioni, E. (2018). Autogenic training in mild essential hypertension: A placebo-controlled study. *Stress & Health*, 1(3), 63–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/smi.2460050111>
- Smeltzer, S. C. (2018). Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth (E. A. Mardella (ed.); D. Yulianti & A. Kimin (penerj.); Edisi 12). Buku Kedokteran EGC.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2018). Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas (Anna (ed.)). PT. Refika Aditama.
- Suidah, H., Murtiyani, N., Fibriana, L. P., Lestari, Y. A., & Kushayati, N. (2018). the Effectiveness of Lavender Aromatherapy in Changing Blood Pressure in Middle Age With Primary Hypertension in Mojokerto Regency of East Java Province. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 5(2), 19–26. <https://doi.org/10.14738/assrj.52.4114>
- Triyanto, E. (2017). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Graha Ilmu.
- WHO. (2019). Hypertension. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2017). KMB1 Keperawatan Medikal Bedah: keperawatan dewasa. In Buku 1 (Edisi 1). Nuha Medika.

