



**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
TINGKAT STRESS PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA BERGAS LOR KECAMATAN BERGAS
KABUPATEN SEMARANG**

ARTIKEL

**Oleh :
ALIYAH
010116A005**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGARAN
2020**

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
TINGKAT STRESS PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA BERGAS LOR KECAMATAN BERGAS
KABUPATEN SEMARANG**

Aliyah¹ Priyanto² Liyanovitasari²
Program S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
Email : alya36371@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Di Jawa Tengah menyebutkan dari setiap 1.000 warga Jawa Tengah terdapat 3 orang yang mengalami gangguan jiwa. Sementara 19 orang dari setiap 1.000 warga Jawa Tengah mengalami stress. Tahun 2019 penderita hipertensi dewasa sejumlah 87 orang di Puskesmas Bergas. Pasien yang mengalami penyakit kronis dapat mengalami stres yang dapat dikurangi dengan pemberian aromaterapi lavender yang merangsang hipotalamus dan merilekskan pasien. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang

Metode : Jenis penelitian *quasi eksperimental dengan Pretest-Posttest Control with control Group Design*. Populasi pada penelitian ini adalah usia dewasa dengan penderita hipertensi sebanyak 87 orang. Teknik sampling penelitian adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden 36. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DASS42. Analisis data menggunakan uji *Independent T-test*.

Hasil : Tingkat stres pada penderita hipertensi sesudah diberikan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi 20,05 dengan kategori ringan sebanyak 11 (61,1 %) dan sedang sebanyak 7 (38,9) sedangkan pada kelompok kontrol mean 22,77 dengan kategori stres sedang sebanyak 17 (94,4%) dan stres berat sebanyak 1 (5,6%). Ada pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang ($p=0,001$).

Saran : Aromaterapi lavender dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres akibat penderita hipertensi sehingga kualitas hidup penderita hipertensi lebih baik.

Kata kunci : Aromaterapi Lavender, tingkat stress

Kepustakaan : 45 pustaka (2008 – 2018)

ABSTRACT

Background: In Central Java, out of every 1,000 residents of Central Java, there are 3 people who experience mental disorders. While 19 people from every 1,000 Central Java residents experience stress. In 2019 there were 87 adults patients with hypertension at Bergas Health Center. Patients suffering from chronic diseases can experience stress which can be reduced by administering lavender aromatherapy which stimulates the hypothalamus and relaxes the patient. The purpose of this study is to determine the significant effect of lavender aromatherapy on the decrease of stress levels in patients with hypertension at Bergas Lor Village, Bergas sub District, Semarang Regency

Method: Quasi-experimental research type with Pretest-Posttest Control with control Group Design. The population in this study were adults with hypertension as many as 87 people. The research sampling technique was purposive sampling with 36 respondents. The research instrument used the DASS42 questionnaire. Data analysis used Independent T-test.

Results: Stress levels in hypertensive patients after being given lavender aromatherapy in the intervention group is 20.05 with mild category as many as 11 (61.1%) and moderate as many as 7 (38.9) while in the control group is 22.77 with moderate stress category as many as 17 (94.4%) and severe stress as many as 1 (5.6%). There is significant effect of lavender aromatherapy on stress levels in patients with hypertension at Bergas Lor Village, Bergas sub District, Semarang Regency ($p = 0.001$).

Suggestion: Lavender aromatherapy can be used to reduce stress levels due to hypertension so that the quality of life of hypertensive patients is better.

Keywords: Lavender Aromatherapy, stress level

Literature: 45 libraries (2008 - 2018)

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor resiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Wijaya 2013, h.52).

Prevalensi hipertensi di Indonesia sangat tinggi berdasarkan pengukuran tekanan darah, yakni mencapai 31,7 % dari total jumlah penduduk dewasa pada usia 55 ke atas (kemenkes RI, 2011). Angka kejadian hipertensi berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Departemen Kesehatan tahun 2013 menunjukkan

kecenderungan prevalensi hipertensi sebanyak 9,5% hasil ini lebih tinggi dibanding tahun 2007 sebanyak 7,6% (Riskesdas, 2013). Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2007 mencapai 2,78% dari 32.380.279 jiwa dan pada tahun 2008 mengalami peningkatan yakni 4,28% dari 32.626.390 jiwa (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2010). Berdasarkan data dari puskesmas bergas kabupaten semarang pada bulan oktober tahun 2019 jumlah usia dewasa dengan penderita hipertensi sejumlah 87 orang di desa bergas lor kecamatan bergas.

Hadjam (2000, dalam Laksono 2011, h.45) yang mengatakan bahwa pasien yang mengalami penyakit kronis memperlihatkan adanya stres dan depresi yang ditunjukkan dengan perasaan sedih, putus asa, pesimis,

merasa diri gagal, tidak puas dalam hidup, merasa lebih buruk dibandingkan dengan orang lain, penilaian rendah terhadap tubuhnya, dan merasa tidak berdaya. Stress merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan dan ketegangan emosi (Sunaryo 2014, h. 215). Orang yang mengalami stress adalah orang yang hidupnya berada di bawah tekanan, oleh sebab itu stress akan sangat berpengaruh dan merubah keadaan otaknya, dalam jangka pendek stress akan membuat orang lebih gampang marah, cemas, tegang bingung dan pelupa (Budiman 2009, h.12). Stress jelas memainkan peranan dalam hipertensi. Bila level stress menurun, tekanan darah juga menurun (Casey et. al., 2012). Stress cenderung menyebabkan kenaikan tekanan darah untuk sementara waktu, jika stress telah berlalu, maka tekanan darah biasanya akan kembali normal.

Pada keadaan seseorang sedang dihadapkan pada tekanan psikis, maka akan timbul respon berupa General Adaptation Syndrome (GAS) yang meliputi tahapan kewaspadaan (alarm stage), perlawanan (resistance stage) hingga kelelahan (exhaustion stage). Apabila proses adaptasi baik psikis maupun fisiologis gagal dalam menyesuaikan, maka stress akan terus berlanjut hingga mencapai tahap ketiga. Pada tahap inilah fase stress dapat dikenal dengan gangguan penyesuaian (distress) dan dapat menimbulkan gejala-gejala gangguan psikis maupun fisik (Hardisman and Pertiwi, 2016).

Menurut (Hastuti and Arumsari, 2015) Stress ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (anxiolytic) dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan,

sedangkan terapi non farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi, terapi spiritual (Reddy et al., 2018).

Aroma terapi adalah salah satu cara pengobatan penyakit dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum, gurih, dan enak yang disebut minyak asiri. Aroma terapi suatu cara perawatan tubuh dan penyembuhan penyakit dengan minyak essensial (essential oil)(Andria, 2013).

Aromaterapi juga terkadang digunakan sebagai salah satu alat relaksasi. Gaya hidup pada zaman sekarang yang setiap harinya sibuk dan memiliki waktu yang terbatas menjadikan waktu bersantai sangat jarang didapatkan. Terapi dengan aroma dapat sebagai salah satu cara efektif untuk relaksasi, menghilangkan stress dan menenangkan pikiran (Hastianingsih, 2013). Aromaterapi dijadikan sebagai pengharum ruangan di dalam ruangan untuk mengurangi stress akibat rutinitas sehari-hari.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan pengukuran stress menggunakan kuisisioner DASS42 pada tanggal 19 november 2019 di desa bergas lor kecamatan bergas kabupaten semarang. Melalui wawancara, pemberian kuisisioner DASS42 dan pemeriksaan tekanan darah pada 6 responden, terdapat 2 orang responden mempunyai riwayat hipertensi mengalami stress sedang, 1 orang responden mengalami stress berat, 2 orang responden mengalami stress ringan dan 1 orang responden normal. Berdasarkan wawancara mereka biasanya melakukan kegiatan untuk menghilangkan rasa stress dengan menyibukkan diri melalui aktivitas-aktivitas keseharian mereka seperti sibuk bekerja.

Metode Penelitian

Desain yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control with control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini seluruh usia dewasa dengan penderita hipertensi di desa bergas lor kecamatan bergas. Data yang diperoleh dari puskesmas bergas, jumlah usia dewasa dengan penderita hipertensi sebanyak 87 orang. Teknik Sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan pengambilan sampel menggunakan rumus slovin didapatkan jumlah sampel 18 orang. Instrumen yang digunakan kuisisioner DASS42. Analisis data dengan menggunakan uji *dependen t test* dan *idependen t test*.

HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik

Tabel 4.1 Gambaran karakteristik Pada Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender Di Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.

Kategori	Intervensi		Kontrol	
	f	%	f	%
Umur				
Dewasa Awal	9	50,0	8	44,4
Dewasa Akhir	9	50,0	10	55,6
Jenis Kelamin				
Perempuan	18	100,0	11	61,1
Laki-laki	0	0	7	38,9
Pendidikan				
SD	2	11,1	2	11,1
SMP	3	16,7	5	27,8
SMA	10	55,6	5	27,8
D III	1	5,6	2	11,1
S1	2	11,1	4	22,2
Lama Menderita Hipertensi				
≤ 1 tahun	5	27,8	7	38,9
>1 tahun	13	72,2	11	61,1

Berdasarkan tabel 4.1 penderita hipertensi di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang pada kelompok intervensi umur sebagian besar responden dewasa awal dan akhir masing-

masing 9 responden (50,0%), semuanya perempuan sebanyak 18 responden (100,0%), sebagian besar SMA sebanyak 10 responden (55,6%) dan sebagian besar menderita hipertensi > 1 tahun sebanyak 13 responden (72,2%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar dewasa awal sebanyak 8 responden (44,4%), sebagian besar laki-laki sebanyak 11 responden (61,1%) dan perempuan sebanyak 7 responden (38,9%), sebagian besar berpendidikan SMA dan SMP masing-masing sebanyak 5 responden (27,8%) dan sebagian besar menderita hipertensi > 1 tahun sebanyak 11 responden (61,1%).

B. Analisis Univariat

1. Gambaran tingkat stres pada penderita hipertensi sebelum diberikan aromaterapi lavender di Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.

Tabel 4.2 Gambaran Kategori Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender Di desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.

Kategori	Intervensi		Kontrol	
	f	%	f	%
Sedang	14	77,8	14	77,8
Berat	4	22,2	4	22,2
Jumlah	18	100,0	18	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 tingkat stres pada penderita hipertensi di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang sebelum perlakuan pada kelompok intervensi sebagian besar tingkat stres pada kategori sedang sebanyak 14 (77,8%), sedangkan pada kelompok kontrol tingkat stres sedang sebanyak 14 (77,8%).

- Gambaran tingkat stres pada penderita hipertensi sesudah diberikan aromaterapi lavender di Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.

Tabel 4.3 Gambaran Kategori Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.

Kategori	Intervensi		Kontrol	
	f	%	f	%
Ringan	8	44,4	-	-
Sedang	10	55,6	17	94,4
Berat	-	-	1	5,6
Jumlah	18	100,0	18	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 tingkat stres pada penderita hipertensi di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang sesudah perlakuan pada kelompok intervensi sebagian besar tingkat stres ringan sebanyak 8 (44,4 %), sedang 10 (55,6 %) sedangkan pada kelompok kontrol tingkat stres sedang sebanyak 17 (94,4%) dan stress berat sebanyak 1 (5,6%).

C. Analisis Bivariat

- Perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi.

Tabel 4.4 Perbedaan Skor Tingkat Stres Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Pada Kelompok Intervensi.

Variabel	Mean	SD	Min-Max	p-value	CI
Sebelum	23,50	2,12	20,00-	0,000	22,44-
Sesudah	20,05	2,60	27,00-		24,55-
			17,00-		18,76-
			24,00		21,34

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa nilai mean tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi menurun dari 23.50 menjadi 20,05 dengan nilai $p=0.000 < (0,05)$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi.

- Perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol. Tabel 4.5 Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah pada Penderita Hipertensi di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Pada Kelompok Kontrol.

Variabel	Mean	SD	Min-Max	p-value	CI
Sebelum	23,72	2,10	20,00-	0,019	22,67--
			27,00		24,77
Sesudah	22,77	2,07	20,00-		21,74-
			27,00		23,80

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa nilai mean tingkat stres sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol menurun dari 23.72 menjadi 22,77 dengan nilai $p=0.019 < (0,05)$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

- Pengaruh Aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stres pada penderita hipertensi.

Tabel 4.6 Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.

Kelompok	Mean	SD	p-value	CI
Intervensi	20,05	2,60	0,001	18,76-21,34
Kontrol	22,77	2,07		21,74-23,80

Berdasarkan tabel 4.6 tingkat stres pada penderita hipertensi

sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi dan kontrol, diperoleh nilai mean dari selisih 2,72 dengan nilai $p=0,001<0,05$ sehingga dapat dikatakan ada pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Umur pada penderita hipertensi di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang pada kelompok intervensi dewasa awal dan akhir masing-masing 9 responden (50,0%), sedangkan pada kelompok kontrol dewasa awal sebanyak 8 responden (44,4%). Masa dewasa dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 45 tahun saat perubahanperubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Oleh karenanya, usia dewasa awal sangat rentan sekali mengalami masalah psikososial, antara lain adalah konflik yang paling sering terjadi pada dewasa muda. Semakin berat beban konflik yang dialami dewasa muda, akan semakin besar resiko dewasa muda tersebut mengalami stress, sehingga mempengaruhi fungsi fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku.

Jenis kelamin pada penderita hipertensi di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang pada kelompok intervensi semuanya perempuan sebanyak 18 responden (100,0%) sedangkan kelompok kontrol laki-laki sebanyak 11 responden (61,1%) dan perempuan sebanyak 7 responden (38,9%). Umumnya wanita lebih

mudah mengalami stress daripada pria. Secara fisiologis, otak wanita lebih kecil daripada otak pria. Meskipun begitu, otak wanita bekerja 7-8 kali lebih keras dibandingkan pria pada saat mengalami masalah. Selain itu, wanita selalu membuat satu permasalahan menjadi kompleks, karena adanya jembatan pada otak kanan dan otak kiri yang bernama corpus colasum yang lebih tebal dan lebih banyak 30% daripada otak pria inilah yang memungkinkan bahwa wanita lebih gampang stres karena wanita lebih mudah menghubungkan satu hal dengan hal lainnya.

Pendidikan penderita hipertensi di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang pada kelompok intervensi sebagian besar SMA sebanyak 10 responden (55,6%). Sedangkan pada kelompok kontrol pendidikan penderita sebagian besar SMA dan SMP masing-masing sebanyak 5 responden (27,8%). Penelitian lebih banyak yang berpendidikan SMA sehingga pasien lebih mengetahui tentang penyakitnya dan bagaimana cara mengontrol tekanan darahnya secara rutin ke puskesmas dan pola hidup sehat yang baik. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin tinggi pula pengetahuannya dalam menjaga pola hidup agar tetap sehat. Pendidikan seseorang juga mempengaruhi kopingnya terhadap stress. Stress merupakan respons tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya.

Lama menderita hipertensi di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas

Kabupaten Semarang pada kelompok intervensi sebagian besar menderita hipertensi > 1 tahun sebanyak 13 responden (72,2%) dan ≤ 1 tahun sebanyak 5 responden (27,8%) sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar menderita hipertensi > 1 tahun sebanyak 11 responden (61,1%) dan ≤ 1 tahun sebanyak 7 responden (38,9%). Lamanya mengalami hipertensi membuat responden mengalami sebuah situasi yang membuat tingkat stress dan tekanan darah meningkat responden dewasa mengalami pusing kepala dan perubahan tingkat stress dan tekanan darah.

B. Tingkat stres pada penderita hipertensi sebelum diberikan aromaterapi lavender di Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang

Hasil penelitian menunjukkan kedua kelompok sebelum diberikan intervensi sebagian besar mengalami stress sedang. Menurut Priyoto (2014) Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran dari anggota keluarga merupakan penyebab stress sedang.

Stress yang dialami penderita hipertensi disebabkan banyak hal salah satunya adalah karena kondisi fisiknya yang merasakan sakit sehingga mempengaruhi psikologi penderita hipertensi. Menurut Raudatussalamah dan Fitri (2012) kesakitan fisik dan psikologis yang mengakibatkan perubahan psiko-fisiologis yang terjadi akibat penyakit atau gangguan kesehatan yang dialami selain itu perilaku individu untuk memprediksi stresor sehingga mempengaruhi lamanya keberlangsungan mengatasi stresor,

dan tingkat toleransi frustrasi yang dialami. Hal ini mengiringi kemunculan potensi dan aktualisasi diri individu pada kekurangan efektifitas manajemen stress yang dilakukannya.

C. Tingkat stres pada penderita hipertensi sesudah diberikan aromaterapi lavender di Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang

Menurut Dr. Alan Huck (Neurology Psikiater dan Direktur Pusat Penelitian Bau dan Rasa), aroma berpengaruh langsung terhadap otak manusia, mirip narkotika. Hidung memiliki kemampuan untuk membedakan lebih dari 100.000 bau yang berbeda yang sangat berpengaruh pada otak yang berkaitan dengan suasana hati, emosi, ingatan, dan pembelajaran. Menghirup aroma lavender maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu kita untuk merasa rileks (Simkin, 2008 dalam Swandari, 2014). Hal ini terjadi karena aromatherapi mampu memberikan sensasi yang menenangkan diri dan otak, serta stress yang dirasakan (Laila 2011 dalam Swandari, 2014).

D. Perbedaan yang signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi

Ada perbedaan yang signifikan tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi. (nilai $p=0.000$). Aromaterapi bisa membantu penyembuhan penderita hipertensi dalam membebaskan mereka dari stress, maupun gejala-gejala lain yang terkait dengan stress seperti kecemasan, insomnia, hingga depresi. Menghirup minyak aromaterapi sendiri dianggap sebagai

cara penyembuhan yang paling langsung dan cepat. Hal ini dikarenakan molekul-molekul minyak esensial yang mudah menguap bereaksi langsung pada organ penciuman dan langsung dipersepsikan oleh otak. Selain itu lavender dapat menenangkan, memulihkan kelelahan otot dan membantu sirkulasi darah.

E. Perbedaan yang signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol

Ada perbedaan yang signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol. ($p=0.019$). Stres merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku yang tidak spesifik terhadap suatu tekanan (stressor) atau ancaman (threatener) dan merupakan sebuah upaya untuk melakukan adaptasi. Respon stres terhadap tekanan psikis, baik dari internal atau eksternal, secara sederhana dikenal dengan istilah fight or flight response. Fight or flight response dapat diartikan sebagai respon seorang individu terhadap sesuatu keadaan yang dianggapnya membahayakan, sehingga timbul respon untuk 'melawan' atau 'menghindar' (Hardisman and Pertiwi, 2016).

Menurut (Hastuti and Arumsari, 2015) Stress ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (anxiolytic) dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi, terapi spiritual (Reddy et al., 2018).

Menurut (Jaelani, 2009) minyak esensial ini dapat

memengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem syaraf yang berhubungan dengan indra penciuman. Respons ini akan dapat merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf otak (neurotransmitter), yaitu yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis (seperti emosi, perasaan, pikiran, dan keinginan). Minyak esensial seperti lavender, ylang ylang, helichrysum, marjoram, dan lemon biasanya digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi (Walsh, 2011). Lavender diketahui efektif terhadap kecemasan, stres dan depresi sebagai sebuah obat penenang yang kuat, memulihkan kelelahan otot dan membantu sirkulasi darah (Buckle et al., 1997 dalam Kim & Kwon, 2010).

Salah satu aromaterapi yang dapat digunakan dalam menurunkan tekanan darah adalah aromaterapi lavender (Jain, 2011). Aromaterapi lavender adalah suatu cara perawatan tubuh atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (Essential Oil) (Jaelani, 2009). Aromaterapi lavender bekerja dengan mempengaruhi tidak hanya fisik tetapi juga tingkat emosi. Manfaat pemberian aromaterapi lavender bagi seseorang adalah dapat menurunkan kecemasan, nyeri sendi, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik, dan gangguan tidur (insomnia), stress dan meningkatkan produksi hormon melatonin dan serotonin

F. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini adalah faktor stres lainnya seperti faktor dari dalam individu seperti manajemen stres, lamanya sakit, dukungan sosial/keluarga, pekerjaan dan budaya tidak dikendalikan sehingga dapat mempengaruhi hasil

penelitian. Data tingkat stress penelitian hanya didapatkan dari kuesioner DASS42 sehingga tidak dapat mengkaji lebih jauh stress pada responden.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Tingkat stres pada penderita hipertensi sebelum diberikan aromaterapi lavender di Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang pada kelompok intervensi 23,50, standar deviasi 2,12 dengan nilai minimal 20 dan maksimal 27, *confiden interval* 22,44 sampai 24,55 dengan kategori sedang sebanyak 14 (77,8 %) dan berat sebanyak 4 (22,2%), sedangkan pada kelompok kontrol mean 23,72 standar deviasi 2,10 dengan nilai minimal 20 dan maksimal 27, *confiden interval* 22,67 sampai 24,77 dengan kategori sedang sebanyak 14 (77,8%) dan berat sebanyak 4 (22,2%).
2. Tingkat stres pada penderita hipertensi sesudah diberikan aromaterapi lavender di Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang pada kelompok intervensi 20,05, standar deviasi 2,60 dengan nilai minimal 17 dan maksimal 24, *confiden interval* 18,76 sampai 21,34 dengan kategori ringan sebanyak 11 (61,1 %) dan sedang sebanyak 7 (38,9) sedangkan pada kelompok kontrol mean 22,77 standar deviasi 2,07 dengan nilai minimal 20 dan maksimal 27, *confiden interval* 21,74 sampai 23,80 dengan kategori stres sedang sebanyak 17 (94,4%) dan stres berat sebanyak 1 (5,6%).
3. Ada perbedaan yang signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada

kelompok intervensi. (nilai $p=0.000$).

4. Ada perbedaan yang signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada kelompok kontrol. ($p=0.019$).
5. Ada pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang ($p=0,001$).

Saran

1. Bagi Responden
Responden dapat menggunakan aromaterapi lavender untuk menurunkan tingkat stres yang dialami sebagai akibat menderita hipertensi sehingga kualitas hidup penderita hipertensi lebih baik.
2. Bagi Pelayanan Kesehatan
Pelayanan kesehatan dapat memilih aromaterapi lavender untuk alternatif terapi untuk menurunkan tingkat stres penderita hipertensi sehingga penderita hipertensi yang mengalami stres dapat terbantu mengatasi stres yang dialaminya.
3. Bagi Peneliti Lain
Peneliti lain dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi penelitian sejenis atau dapat meneliti terapi lain dalam menurunkan stres seperti teknik relaksasi atau mendengarkan musik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andria, K. M., 2013. Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stres, dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, Volume 1, pp. 111-117.
- Budiman, A, dkk.(2009). Penelitian Model Pengembangan Bodily-Kinestetik Intelegece Sebagai Upaya Peningkatan Kompetensi Teknik Gerak Dalam Mata Kuliah Tari Lenyapan. Hibah Penelitian DIPA UPI.
- Hardisman and Pertiwi, D. (2016) ‘Gambaran Distress Padamahasiswa Preklinik Tahun Ketiga Fakultas Kedokteran (Distress in undergraduate medical students)’, (December 2014).
- Hastuti, R. Y. and Arumsari, A. (2015) ‘Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten’, *Motorik*, 10(21), pp. 25–35. Available at: <http://ejournal.stikesmukla.ac.id/index.php/motor/article/view/227/223>.
- Jaelani. 2009. “Aroma Terapi”. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Laila. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Bukubiru.
- Priyoto., 2014. *Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Raudatussalamah & Fitri, A. R. (2012). *Psikologi Kesehatan*. Pekanbaru: AlMujtahadah Press
- RISKESDAS* (2018).