

PUBLICATION MANUSCRIPT

**EFFECT OF IMAGE GUIDED THERAPY WITH LEMON AROMA
COMBINATION TO BLOOD PRESSURE CHANGING TO
HYPERTENSION PATIENT IN COMMUNITY
HEALTH CLINIC OF MAKROMAN**

**PENGARUH TERAPI IMAJINASI TERBIMBING KOMBINASI
AROMA LEMON TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS MAKROMAN**



DIAJUKAN OLEH

**MUHAMMAD GALEH WIRA NATA
NIM. 17111024110464**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS
ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
KALIMANTAN TIMUR SAMARINDA**

2018

PUBLICATION MANUSCRIPT

**Effect of Image Guided Therapy with Lemon Aroma Combination to
Blood Pressure Changing to Hypertension Patient in Community
Health Clinic of Makroman**

**Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing Kombinasi
Aroma Lemon terhadap Perubahan Tekanan
Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah
Kerja PUSKESMAS Makroman**

Muhammad Galeh Wira Nata¹, Thomas Ari Wibowo²



Diajukan Oleh

**Muhammad Galeh Wira Nata
NIM. 17111024110464**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS
ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
KALIMANTAN TIMUR SAMARINDA**

2018

PERSETUJUAN PUBLIKASI

Kami dengan ini mengajukan surat persetujuan untuk publikasi penelitian dengan judul:

**Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing Kombinasi Aroma Lemon
Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi
di Wilayah Kerja Puskesmas
Makroman**

Bersamaan dengan surat persetujuan ini kami lampirkan naskah publikasi

Pembimbing

Ns. Thomas Ari Wibowo, M.Kep.,
NIND. 1104098701

Peneliti

Muhammad Galesh Wira Nata
NIM. 17111024110464

**Mengetahui
Koordinator Mata Kuliah Skripsi**

Ns. Bachtiar Safrudin, M. Kep., Sp.Kom
NIDN. 1112118701

LEMBAR PENGESAHAN

Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing Kombinasi Aroma Lemon
Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi
di Wilayah Kerja Puskesmas
Makroman

NASKAH PUBLIKASI

DISUSUN OLEH :

MUHAMMAD GALEH WIRA NATA

17111024110464

Penguji I

Ns. Kartika Setia Purdani, M.Kep
NIDN. 1109108701

Penguji II

Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.kep
NIDN. 1115017703

Penguji III

Ns. Thomas Ari Wibowo, M.Kep
NIDN. 1104098701

Mengetahui,

Ketua
Program Studi S1 Keperawatan




Ns. Dwi R. Fitriani, M.Kep
NIDN. 1119097601

Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing Kombinasi Aroma Lemon terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di PUSKESMAS Makroman

Muhammad Galeh Wira Nata⁽¹⁾, Thomas Ari Wibowo⁽²⁾

INTISARI

Latar Belakang Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Pengobatan hipertensi dapat menggunakan terapi nonfarmakologi. Salah satunya terapi imajinasi terbimbing kombinasi aroma lemon. Terapi imajinasi terbimbing kombinasi aroma lemon mengandung zat linalool, linanin asetat.

Tujuan Penelitian Untuk menilai pengaruh terapi imajinasi terbimbing kombinasi aroma lemon dalam perubahan tekanan darah.

Metode Penelitian bersifat pre eksperimen dengan desain satu kelompok pre test dan post test tanpa kelompok kontrol. Jumlah sampel sebanyak 17 orang penderita hipertensi yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling* dengan mempertimbangkan kriteria inklusi. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tekanan darah adalah tensimeter dan stetoskop.

Hasil Penelitian menunjukkan tekanan darah mengalami penurunan setelah diberikan terapi imajinasi terbimbing kombinasi aroma lemon selama 15 menit perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan arteri rata-rata (*MAP*) *pre test* adalah 118,8235 dan nilai *MAP post test* adalah 112,4118 dengan demikian terdapat penurunan tekanan darah yang bermakna secara statistik (*p*) value = 0,004 atau < 0,05, setelah terapi imajinasi terbimbing kombinasi aroma lemon.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi imajinasi terbimbing kombinasi lemon dapat menurunkan tekanan darah sistol dan diastol.

Saran memberikan terapi imajinasi terbimbing kombinasi aroma lemon pada pasien hipertensi

Kata kunci : imajinasi terbimbing, aroma lemon, hipertensi.

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Effect of Image Guided Therapy with Lemon Aroma Combination to Blood Pressure Changing to Hypertension Patient in Community Health Clinic of Makroman

Muhammad Galeh Wira Nata⁽¹⁾, Thomas Ari Wibowo⁽²⁾

ABSTRACT

Background : Hypertension was a condition where someone experienced systolic blood pressure was more than 140 mmHg and diastolic blood pressure was more than 90 mmHg. Hypertension medication could used nonpharmacologic therapy. One of it was image guided therapy with lemon aroma combination. Image guided therapy with lemon aroma combination contained linalool substance, linanin acetate.

Research Aim : To assess the effectivity of image guided therapy with lemon combination aroma it blood pressure changing.

Research Method has pre-experiment characteristic with one group pre-test and post-test design without control group. Total sample as many as 17 persons of hypertension sufferre which was obtained by using simple random sampling technique with inclusion criteria consideration. Measuring instrument which was used to measure the blood pressure was sphygmomanometer and stethoscope.

Research Result showed blood pressure reduced after image guided therapy with lemon aroma combination was given in for 15 minutes treatment. Research result showed that mean arterial pressure (MAP) on pre-test was 118,8235 and MAP on post-test was 112,4118 thus there was the significant blood pressure reduction statistically (p) value = 0,004 or < 0,05, after image guided therapy with lemon aroma combination.

Conclusion from this research was image guided therapy with lemon combination could reduce systolic and diastolic blood pressure.

Suggestion to give image guided therapy with lemon aroma combination to hypertension patient.

Keywords : image guided, lemon aroma, hypertension

¹Student of Bachelor Nursing Program East Kalimantan Muhammadiyah University

²Lecturer of Bachelor Nursing Program East Kalimantan Muhammadiyah University

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah meningkatnya tekanan darah secara tidak wajar dan secara terus-menerus, karena rusaknya salah satu atau beberapa faktor yang berperan mempertahankan tekanan darah tetap normal (Jain, 2011). Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Wijayanti, 2013)

Pada tahun 2011, World Health Organization (WHO) mencatat bahwa dua per tiga dari penduduk dunia yang menderita tekanan darah tinggi atau hipertensi diantaranya di negara-negara berkembang. Indonesia sendiri berada dalam deretan 10 negara dengan prevalensi hipertensi tertinggi di dunia, bersama Myanmar, India, Srilangka, Bhutan, Thailand, Nepal, dan Maldives (Antonim, 2013). Menurut WHO dan JNC 7 Report 2009, seseorang dikatakan hipertensi jika tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg

Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan yang menjadi penyebab kematian utama di negara maju dan negara berkembang. angka Propotional Mortality Rate akibat hipertensi di seluruh dunia adalah 13% atau sekitar 7.1 juta kematian (American Heart Association, 2011). Di negara berkembang kasus hipertensi diperkirakan terjadi kenaikan sekitar 80% dari 639 juta kasus pada tahun 2000, menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025 (Armilwaty, 2007).

Selanjutnya gambaran di tahun 2013 dengan menggunakan unit analisis individu menunjukkan bahwa secara nasional 25,8% penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi. Jika saat ini penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi (Kementrian Kesehatan, 2015).

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah prevalensi tertinggi di Provinsi Bangka Belitung (30,9%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Papua yang terendah (16,8%). Menurut Risesdas Kalimantan Timur (2013), tekanan darah tertinggi berada di Kabupaten Bulungan (39,3%),

Kutai Kartanegara (33,8%), Paser (32,1%), Tarakan (31,3%), dan Kota Samarinda (30,8%).

Seseorang yang telah terdiagnosis mengalami tekanan darah tinggi atau hipertensi secara terus menerus dan tidak mendapatkan pengobatan serta pengontrolan secara baik, dapat menyebabkan jantung seseorang bekerja ekstra keras, akhirnya kondisi ini berakibat kerusakan pada pembuluh darah, ginjal, otak, dan mata. Tekanan darah yang selalu tinggi adalah salah satu faktor resiko untuk terjadinya stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan aneurisma arterial (Misbach, 2011).

Dalam pengobatan penyakit hipertensi, penderita seringkali merasa semakin terbebani oleh harga obat-obatan yang semakin mahal dan harus selalu dikonsumsi. Di dalam konsep keperawatan, penatalaksanaan pada pasien hipertensi dapat menggunakan penatalaksanaan dengan penerapan farmakologi dan non farmakologi, untuk terapi non farmakologi diantaranya bisa menggunakan teknik relaksasi imajinasi terbimbing (Padila, 2013).

Teknik relaksasi imajinasi terbimbing yang dapat digunakan pada berbagai keadaan seperti hipertensi (Patricia, 1998 dalam Kalsum, et al, 2007). Selain itu juga dapat digunakan sebagai media sederhana dan tidak memerlukan biaya tambahan untuk menentukan koping. Teknik imajinasi terbimbing juga merupakan hal yang aman dan nyaman digunakan oleh berbagai kalangan usia, karena teknik ini bertujuan untuk mengembangkan relaksasi dan meningkatkan kualitas hidup (Martin, 2008).

Latihan relaksasi imajinasi terbimbing merupakan intervensi perilaku untuk mengatasi kecemasan, stress dan nyeri (Young, 2011). Relaksasi imajinasi terbimbing dapat mengurangi tekanan dan berpengaruh terhadap proses fisiologi seperti menurunkan tekanan darah, nadi dan respirasi. Relaksasi imajinasi terbimbing dapat mempengaruhi sistem saraf parasimpatis (Ackerman, 2000).

Senada dengan teknik relaksasi imajinasi terbimbing, ada 5 pengobatan secara alami untuk mengendalikan

tekanan darah tinggi dan meningkatkan kesehatan yaitu relaksasi otot progresif, yoga, latihan napas dalam, terapi musik, aroma terapi (Gemilang, 2013).

Aroma terapi lemon adalah jenis terapi yang dapat digunakan dalam mengatasi tekanan darah tinggi, nyeri dan cemas. Dalam aroma terapi lemon terdapat zat linalool yang dapat digunakan untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Claker, 2009).

Selain zat linalool, kandungan lain yang terdapat dalam aromaterapi lemon adalah Linalin asetat. Linalin asetat merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan juga memiliki kasiat sebagai penenang, khususnya pada system syaraf (Wiryodidagdo, 2008 dalam Tarsikah, et al., 2012). Berdasarkan peneliti Ardini Werdyastri, Yunie Armiyati dan Muslim Argo Bayu Kusuma (2014) analisis tekanan darah sistolik didapatkan mean tekanan darah sistolik sebelum pemberian aroma lemon 178,78 mmHg, setelah pemberian aromaterapi lemon didapatkan mean tekanan darah 93,89 mmHg bahwa aromaterapi lemon berpengaruh signifikan dengan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Hasil studi pendahuluan yang di lakukan peneliti di Puskesmas Makroman pada tanggal 25 Oktober 2017, jumlah pasien hipertensi dalam tiga bulan terakhir meliputi bulan Juli Agustus September ialah sebanyak 113 orang yang terdiagnosis hipertensi.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik ingin melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Imajinasi Terbimbing Dengan Kombinasi Aroma Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Makroman.

TUJUAN PENELITIAN

- Untuk mengetahui karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan usia.
- Untuk mengetahui gambaran tekanan darah penderita hipertensi

sebelum pemberian terapi imajinasi terbimbing kombinasi aroma lemon di wilayah kerja Puskesmas Makroman.

c. Untuk mengetahui gambaran tekanan darah penderita hipertensi sesudah pemberian terapi imajinasi terbimbing kombinasi aroma lemon di wilayah kerja Puskesmas Makroman.

d. Untuk mengetahui pengaruh perbedaan antara sebelum dan sesudah terapi imajinasi terbimbing kombinasi aroma lemon dengan tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Makroman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *pre-experimental design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang telah didiagnosa oleh dokter dengan diagnosa hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Makroman Samarinda pada bulan Juli, Agustus, September sebanyak 113 pasien.

Teknik pengambilan sampling menggunakan *simple random sampling*, sehingga jumlah sampel adalah 17 orang. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan Sphygmomanometer. Menggunakan analisa univariat dan bivariat yaitu *uji paried t test*

HASIL PENELITIAN

UJI UNIVARIAT

Analisa dalam penelitian ini menggambarkan distribusi frekuensi dari seluruh variabel yaitu umur, jenis kelamin, tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi imajinasi terbimbing kombinasi aroma lemon yang diuraikan dibawah ini.

Tabel 4.1 *Distibusi karakteristik responden berdasarkan umur*

No	Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1	26-35	4	23,5
2	36-45	9	52,9
3	46-55	4	23,5
	Jumlah	17	100,0

Sumber: Data Primer tahun 2017

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh gambaran umur responden 26-35 berjumlah 4 orang

(23,5%) 36-45 berjumlah 9 orang (52,9%) 46-55 berjumlah 4 orang (23,5%).

Tabel 4.2 Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1	Laki-laki	7	41,2
2	Perempuan	10	58,2
	Jumlah	17	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh gambaran jenis kelamin responden laki-laki sebanyak 7 orang (41,2%) dan responden perempuan sebanyak 10 orang (58,8%).

Tabel 4.3 Distribusi tekanan darah arteri rata-rata pre-post

Tekanan Arteri rata-rata (MAP)		Frekuensi	Presentase (%)
A. Pre MAP			
1.	Normal (70-99 mmHg)	-	-
2.	Normal tinggi (100-105 mmHg)	-	-
3.	Stadium 1 (Hipertensi ringan)(106-119 mmHg)	9	52,9
4.	Stadium 2 (Hipertensi sedang)(120-132 mmHg)	5	29,4
5.	Stadium 3 (Hipertensi berat)(133-149 mmHg)	3	17,6
6.	Stadium 4 (Hipertensi maligna)(≥150 mmHg)	-	-
Total		17	100,0
B. Post MAP			
1.	Normal (70-99 mmHg)	1	5,9
2.	Normal tinggi (100-105 mmHg)	3	17,6
3.	Stadium 1 (Hipertensi ringan)(106-119 mmHg)	9	52,9
4.	Stadium 2 (Hipertensi sedang)(120-132 mmHg)	3	17,6
5.	Stadium 3 (Hipertensi berat)(133-149 mmHg)	1	5,9
6.	Stadium 4 (Hipertensi maligna)(≥150 mmHg)	-	-
Total		17	100,0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.3 terdapat 6 kategori, dan tekanan darah arteri rata-rata (MAP) tertinggi pada pre MAP yaitu pada stadium 1 terdapat 9 orang. Pada tekanan darah arteri rata-rata (MAP) tertinggi pada post MAP yaitu pada stadium 1 terdapat 9 orang

Tabel 4.4 Distribusi responden berdasarkan nilai tekanan darah arteri rata-rata pre dan post pemberian terapi imajinasi terbimbing kombinasi aroma lemon

Variabel	Mean	SD	Minimum	Maksimum	95% CI	
					Lower	Upper
MAP PRE-TEST	118,82	10,57	106,00	146,00	113,38	124,26
MAP POST-TEST	112,41	13,30	83,00	144,00	105,57	119,25

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.4 pada nilai MAP pre-test dapat diketahui bahwa nilai rata-ratanya adalah 118,82 mmHg dengan nilai standar deviasi sebesar 10,57 mmHg, dimana nilai MAP pre-test terendah adalah 106,00 mmHg dan nilai MAP pre-test tertinggi adalah 146,00 mmHg serta diyakini bahwa 95% rata-rata tekanan darah MAP pre-test berada pada rentang 113,38-124,26 mmHg.

Pada nilai MAP post-test dapat diketahui bahwa nilai rata-rata adalah 112,41 mmHg dengan nilai standar deviasi sebesar 13,30 mmHg, dimana nilai MAP post-test terendah adalah 83,00 mmHg dan nilai MAP post-test tertinggi adalah 144,00 serta diyakini bahwa 95% rata-rata tekanan darah MAP post-test berada pada rentang 105,57-119,25 mmHg.

ANALISA BIVARIAT

Tabel 4.5 Perbedaan nilai tekanan darah arteri rata-rata (MAP) sebelum dan sesudah pemberian terapi imajinasi terbimbing kombinasi aroma lemon

Variabel	Mean	SD	SE	95% CI		T	P-Value
				Lower	Upper		
Pre test	0,647	0,786	0,191	0,243	1,051	3,395	0,004
post test							

Sumber: Data Primer

Berdasarkan hasil tabel 4.5 diatas terdapat pengaruh sesudah diberikan terapi imajinasi terbimbing kombinasi aroma lemon dengan didapatkan nilai rata-rata adalah 0,647 mmHg dengan nilai standar deviasi adalah 0,786 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,004 < 0,05, keputusan hipotesis yang diambil yaitu Ha gagal ditolak artinya terdapat pengaruh yang bermakna pada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi imajinasi terbimbing kombinasi aroma lemon. Dengan nilai tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai 0,243 samapai dengan 1,051.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

a. Umur

Setelah dilakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Makroman Kecamatan Sambutan Kota Samarinda diperoleh data bahwa responden yang mengalami hipertensi pada umur responden 26-35 berjumlah 4 orang (23,5%) 36-45 berjumlah 9 orang (52,9%) 46-55 berjumlah 4 orang (23,5%). Berdasarkan hasil penelitian penderita hipertensi terbanyak ditemukan pada umur 36-45 tahun yaitu sebanyak 9 responden (52,9%) dari 17 responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ana B. Montol, dkk (2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kebiasaan konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, pola makan tinggi

natrium dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada usia produktif.

Umur merupakan salah satu faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasi. Walaupun penyakit hipertensi bisa terjadi pada segala usia, tetapi paling sering menyerang orang dewasa yang berusia 35 tahun atau lebih, hal ini disebabkan karena adanya perubahan yang dialami jantung, pembuluh darah, dan kadar hormon jika perubahan ini disertai dengan faktor resiko lain yang bisa memicu hipertensi (Junaidi, 2013).

Hasil ini sejalan dengan teori bertambahnya umur akan timbul perubahan-perubahan sebagai akibat proses menua (aging proses) meliputi perubahan fisik, mental spiritual dan psikososial (Stanley, 2006). Hal ini dikarenakan pada usia > 40 tahun tekanan darah sistolik dan diastolik terus meningkat kemudian berkurang secara perlahan sampai drastis (Diana, 2007)

Hal ini terjadi karena setelah usia 45 tahun dinding arteri akan mengalami penumpukan oleh karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit menjadi kaku (Anggraini, 2009). Selanjutnya darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit dari biasanya sehingga akan menyebabkan naiknya tekanan darah (Anggraini, 2009).

Dari hasil penelitian ini peneliti berasumsi bahwa seseorang yang berusia produktif juga dapat terserang peningkatan tekanan darah, jika tidak dapat mengendalikan pola makan sehari-hari dan gaya hidup maupun aktifitas sehari-hari. Untuk itu peneliti juga menyarankan kepada orang yang menderita hipertensi di usia produktif untuk selalu menjaga pola makan seperti diet rendah garam, menjaga pola aktifitas olahraga, dan mengurangi merokok.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan dari pengolahan data didapatkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 10 orang responden (58,8%) dari 17 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Maria Anita Yusiana (2015) menunjukkan bahwa data yang diperoleh peneliti pada penderita hipertensi didapatkan hasil lebih dari 50% yaitu 20 dari 35 responden (57,1%) berjenis kelamin perempuan.

Potter & Perry (2007) menjelaskan bahwa menopause secara khas terjadi antara usia 4-60 tahun. Perubahan yang terjadi menopause secara khas terjadi disebabkan oleh penurunan kadar hormone estrogen, sehingga dapat berpengaruh pada masalah yang berhubungan dengan penurunan efisiensi penyempitan dan pelebaran pembuluh darah, serta kadar estrogen yang rendah juga dapat menyebabkan darah menjadi kental (Spencer & Brown, 2007).

Hasil penelitian yang mendukung hasil diatas juga dilakukan oleh Fitriana (2013). Dalam penelitiannya di dapatkan hasil bahwa responden hipertensi menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa yang paling banyak adalah perempuan (76.5%).

Dalam penelitian ini peneliti berasumsi bahwa banyak perempuan yang menderita hipertensi dikarenakan faktor hormon estrogen yang semakin berkurang ketika umur mulai beranjak tua dan pada masa menopause. Selain itu, faktor gaya hidup, kurangnya olahraga, makan makanan yang terlalu tinggi mengandung garam serta mengandung lemak yang tinggi juga menjadi pemicu terjadinya hipertensi.

Diharapkan kepada pasien hipertensi untuk tetap selalu menjaga gaya hidup sehat seperti berolah raga secara teratur, menghindari makanan-makanan yang dapat memicu terjadinya hipertensi (terlalu asin dan lemak tinggi dll.) untuk mencegah terjadinya hipertensi serta mengurangi resiko terjadinya komplikasi yang lebih berat pada penderita hipertensi.

c. Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing Kombinasi Aroma Lemon Terhadap Perubahan Tekanan darah Pada Pasien Hipertensi

Pada penderita hipertensi biasanya terjadi fluktuasi tekanan darah yang konstan sehingga diperlukan

usaha untuk mengontrolnya (Octafindo, 2013). Di dalam konsep keperawatan, penatalaksanaan pada pasien hipertensi dapat menggunakan penatalaksanaan dengan penerapan farmakologi dan non farmakologi, untuk terapi non farmakologi diantaranya bisa menggunakan teknik relaksasi imajinasi terbimbing (Padila, 2013).

Senada dengan teknik relaksasi imajinasi terbimbing, ada 5 pengobatan secara alami untuk mengendalikan tekanan darah tinggi dan meningkatkan kesehatan yaitu relaksasi otot progresif, yoga, latihan napas dalam, terapi musik, aroma terapi (Gemilang, 2013).

Saat pemberian aromaterapi, minyak atsiri masuk ke dalam tubuh manusia melalui tiga jalan utama yaitu ingesti, olfaksi, dan inhalasi. Ketika minyak atsiri dihirup, molekul yang menguap dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke atap hidung di mana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. (Koensoemardiyah, 2009).

Reseptor dalam silia berhubungan dengan olfaktorius yang berada di ujung saraf penciuman. Ujung dari saraf penciuman itu berhubungan dengan otak. Bau di ubah oleh silia menjadi impuls listrik yang diteruskan ke otak lewat sistem olfaktorius. Semua impuls mencapai sistem limbik. Sistem limbik nantinya akan mempengaruhi kelenjar pituitary untuk memproduksi hormon endorphan. Hormon endorphan berperan membuat tubuh menjadi lebih rileks (Saputra, 2015).

Ketika tubuh mulai rileks kemudian ditambahkan imajinasi terbimbing dengan cara memberikan sugesti yang bertujuan untuk mencapai pengendalian panca indra sehingga alam bawah sadar lebih menerima sugesti tersebut sebagai wujud yang nyata (Palmer and Williams, 2007).

Setelah stimulus diterima, akan mempengaruhi kelenjar pituitary yang akan menghasilkan hormon endorphan sehingga menurunkan kadar katekolamin dalam pembuluh darah yang mengakibatkan denyut jantung berkurang dan tekanan darah menjadi turun (Musbikin, 2009). Berdasarkan fakta dan teori diatas dapat disimpulkan bahwa terapi imajinasi terbimbing kombinasi aroma lemon dapat **pengaruh terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.**

KESIMPULAN

1. Didapatkan karakteristik responden berdasarkan umur yaitu responden yang berusia 26-35 berjumlah 4 orang (23,5%) 36-45 berjumlah 9 orang (52,9%) 46-55 berjumlah 4 orang (23,5%). Untuk karakteristik jenis kelamin, responden laki-laki sebanyak 7 orang (41,2%) dan responden perempuan sebanyak 10 orang (58,8%).
2. Nilai tekanan darah arteri rata-rata (MAP) pre yaitu stadium 3 (133-149 mmHg) sebanyak 3 responden, stadium 2 (120-132 mmHg) sebanyak 5 responden, stadium 1 (106-119 mmHg) sebanyak 9 orang.
3. Nilai Tekanan darah tertinggi pada tekanan darah post (MAP) yaitu stadium 3 (133-149 mmHg) sebanyak 1 responden, stadium 2 (120-132 mmHg) sebanyak 3 responden, stadium 1 (106-119 mmHg) sebanyak 9 responden, normal tinggi (100-105 mmHg) sebanyak 3 responden, normal (70-99 mmHg) sebanyak 1 responden.
4. Pada uji Paried sampel test diperoleh hasil rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan terapi imajinasi terbimbing kombinasi aroma lemon menunjukkan nilai $0,004 < 0,05$ maka di simpulkan bahwa H_0 di tolak yang artinya terdapat pengaruh yang bermakna pada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi imajinasi terbimbing kombinasi aroma lemon.

SARAN

1. Bagi Penderita Hipertensi

Diharapkan bagi penderita hipertensi agar dapat secara rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah di pelayanan kesehatan seperti Puskesmas untuk mengontrol dan mengurangi resiko komplikasi. Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi masyarakat tentang pentingnya melakukan hidup sehat sebagai suatu upaya pencegahan terjadinya hipertensi.

2. Bagi Puskesmas Makroman

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan penting bagi pihak Puskesmas Makroman untuk memilih terapi imajinasi terbimbing dan aroma terapi lemon sebagai pendamping obat-obatan medis dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Dan memberikan informasi tentang pemeriksaan tekanan darah secara teratur mempunyai arti penting dalam perawatan hipertensi sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan bagi pasien hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan dalam proses belajar mengajar pada setiap penyakit khususnya pada penelitian tentang pengaruh terapi imajinasi terbimbing kombinasi aroma lemon terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai salah satu data dalam melaksakan penelitian lebih lanjut terutama tentang pengaruh terapi imajinasi terbimbing kombinasi aroma lemon pada penderita hipertensi. Pada penelitian selanjutnya diharapkan peneliti dapat meningkatkan desain penelitian, dan menambahkan kelompok pembanding atau kelompok kontrol sehingga dapat mengetahui perbedaan antara kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok yang tidak diberika perlakuan.

DAFTAR PUSTAKA

Adnil Basha. 2004. Hipertensi: Faktor Resiko Dan Penatalaksanaan. <http://angelnet.info/index>

Agusta. (2002). Aromaterapi, Cara Sehat dengan Wewangian Alami. Jakarta. Penebar. Swadaya

Aiska, G. (2013). Perbedaan Penurunan Tekanan Darah Sistolik Lansia Hipertensi Yang Di Beri Jus Tomat (*Lycopersicum Commune*). Dengan Kulit Dan Tanpa Kulit. Mahasiswa Kedokteran Universitas Diponegoro.

American Heart Association (AHA). 2011. Metabolic risk for cardiovascular disease edited by Robert H. Eckel. Wiley - Blackwell Publishing

Anderson, E.T. & McFarlane, J. (2006) Buku Ajar Keperawatan Komunitas: Teori dan Praktek. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Arjatmo T, Hendra U.2001. Ilmu Penyakit Dalam. Balai Penerbit FKUI Asep, Pajario. 2012. Modifikasi Gaya Hidup. <http://angelnet.info/index>

Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Balitbang Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI

Basha, A, 2004. Hipertensi : Faktor Resiko dan Penatalaksanaan Hipertensi. Dikutip dari <http://www.mediscastro>

Beevers D.G. 2002. Tekanan Darah. Jakarta: Dian Rakyat

Berman, A & Synder, S. (2016). Student Workbook and Resource Guided for Kozier & ERB's Fundamental of Nursing : Concept, Process and Practice. Ninth Edition. Amozone : Jenson Books Inc.

Departemen Kesehatan RI. Petunjuk Teknis Pemantauan Status Gizi Orang Dewasa dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), Jakarta; [internet] 2003. Dilihat pada 12 Oktober 2017 Available from: <http://www.depkes.go.id/index.php.vw=2&id=A-137>

Dewi, T. K. (2013). Gambaran Pengetahuan Tentang Hipertensi di RW 02 Sukarasa Kecamatan Sukasari.Retrieved

- from
http://respository.upi.edu/6266/4/D3_KEP_100886_Chapter1.pdf
- Elizabeth J. Corwin. (2009). Buku Patofisiologi Corwin. Jakarta: Aditya Media Gemilang, Jingga. 2013. Manajemen Stress dan Emosi. Yogyakarta: Mantra Books.
- Guyton AC, Hall JE. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Luqman YR, Editor. Jakarta: EGC; 2007.
- Hutasoit A. S. (2002). Panduan Praktis Aromatherapy untuk Pemula. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Hipertensi Berdasarkan WHO (World Health Organisation) <http://www.who.int> di akses pada tanggal 5 Juli 2018.
- Jain Ritu. 2011. Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah. Jakarta: Gramedia.
- Junaedi, E. Dan Yulianti, S. Dkk. 2013. "Hipertensi Kandas Berkat Herbal", ed 1. Jakarta: Fmedia
- Johnson, JY 2005, Prosedur Perawatan di Rumah : Pedoman Untuk Perawat, Trans. Ester M, EGC, Jakarta.
- Koesomardiyah. 2009. A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan. Yogyakarta: Lily Publisher
- Kurniasih, I dan Muhammad Riza Setiawan. (2012). Analisis Faktor Resiko Kejadian Hipertensi di Puskesmas Srandol Semarang Periode Bulan September-Oktober 2011. Jurnal Kedokteran Muhammadiyah
- Kurnia AD 2009, Aromaterapi Memperbaiki Kualitas Tidur Pada Lansia, Diakses 13 Februari 2018, <http://www.perdosis.or.id/show-file.html?file=146>
- Musbikin, I 2009, Kehebatan Musik untuk Mengasah Kecerdasan Anak, Cetakan Pertama, Power Books, Yogyakarta.
- Misbach J., 2011. Stroke, Aspek Diagnostik, Patofisiologi, Manajemen. Jakarta : Balai Penerbit FK UI.
- National Center for Complementary and Alternative Medicine (2005). Thinking About Complementary & Alternative Medicine. A guide for people with cancer. <http://nccam.nih.gov> (diakses tanggal 22 Oktober 2017)
- Noviyanti. (2015). Hipertensi Kenali, Cegah & Obati. Yogyakarta : Notebook
- Nursalam. (2013). Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Palmer, A and Williams, B 2007, Simple Guides Tekanan Darah Tinggi, trans. Y Elizabeth, Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Padila. (2013) Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam. Yogyakarta: Nuha Medika
- Palmer, Anna & Williams, Bryan. (2007). Simple Guide Tekanan Darah Tinggi. Jakarta: Erlangga.
- Perry, Potter, PA 2005, Buku Ajar Fundamental Keperawatan, vol. 1 & 2, edk 4, trans. A Yasmin et all, EGC, Jakarta.
- Potter, Perry. (2010). Fundamental Of Nursing: Konsep, Proses and Practice. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC
- Price, SA 2006, Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit, Vol 1, EGC, Jakarta.
- Purwandari, H 2009, Pengaruh Terapi Seni dala Menurunkan Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi, dilihat 20 Desember 2017 <<http://eprints.lib.ui.ac.id/.../124844-TEISIS0582%20N09p-Pengaruh%20terapiLiteratur.pdf>
- Ruhyandudin, faqih, 2007, Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan System Kardiovaskuler, Jogjakarta : Mitra Cendikia Press.
- Saputra, M. R. (2015). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap

- Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Hipertensi di Desa Sungai Bundung Laut Kabupaten Mempawah 2015.
- Sharma 2009, Aromaterapi, Tangerang, Kharisma Publishing Group
- Siskarosi, M.E (2010). Faktor Resiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Menopause di Puskesmas Lidah Kulon Surabaya. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga
- Siswanto (2008) Kesehatan Mental (Konsep, Cakupan dan Perkembangannya). Yogyakarta : CV. Andi Offset.
- Smeltzer, SC and Bare, BG 2002, Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarthvol. 1, edk 8, trans. Waluyo A et al, EGC, Jakarta.
- Suparto, 2000. Sehat Menjelang Usia Senja. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Effset. Supariasa, dkk. 2002. Penilaian Status Gizi. Jakarta: FKUI
- Sudarmoko, A., 2010. Tetap Terenyum Melawan Hipertensi. Yogyakarta: Atma Media Press: 3-12
- Tamsuri, A 2006, Konsep Penatalaksanaan Nyeri, EGC, Jakarta.
- Watt, Gillian and Janca, Aleksandar. 2008. Aromatherapy in Nursing and Mental Health Care. Journal of Contemporary Nurse, 30(1):69-75.
- Wiramihardja, Sutardjo, 2007. Psikologi Klinis. PT Refika Aditama, Bandung
- WHO. (2011) Top 10 Causes of Death. www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/en/ diakses 25 Desember 2017
- Woods, S, L, Frolelicher. E. S. S Motzer, S.U & Bridge, E. J. 2009. Cardiac Nursing 5 Edition. Philadepilla: Lippicot Wiliams and Walkins
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, Wiratna. 2015. SPSS Untuk Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Suparyanto. 2012. Gambaran Pengetahuan Pasangan Usia Subur Tentang KB AKDR. Yogyakarta, FK UGM. Karya Tulis Ilmiah