

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Hipertensi

a. Pengertian Hipertensi

Tekanan darah tinggi atau dikenal dengan istilah hipertensi didefinisikan sebagai elevasi persistem dari tekanan darah sistolik (TDS) pada level 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik (TDD) pada level 90 mmHg atau lebih (Black & Hawks, 2014)

Hipertensi merupakan sebuah keadaan dimana tekanan darah pada pembuluh darah meningkat secara kronis yang menyebabkan organ jantung bekerja dengan keras dalam memompa darah dalam memenuhi kebutuhan oksigen yang diperlukan oleh tubuh, sehingga apabila kondisi berkelanjutan maka akan memicu terjadinya gangguan fungsi organ vital yang menopang fungsi tubuh seperti jantung, ginjal dan organ lainnya (McPhee & Ganong, 2011).

Hipertensi penyebab utama stroke sebagai suatu tingkat tekanan darah tertentu, yaitu diatas tingkat tekanan darah tersebut dengan memberikan pengobatan akan menghasilkan lebih banyak manfaat dibandingkan tidak memberikan pengobatan (Lingga, 2012).

The Sixth Report of The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure mendefinisikan Hipertensi sebagai keadaan dimana tekanan darah

sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Bress et al., 2019).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hipertensi adalah suatu kondisi yang menggambarkan terjadinya peningkatan tekanan darah dimana tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg pada beberapa kali pengukuran.

b. Klasifikasi Hipertensi

Tekanan darah manusia meliputi tekanan darah sistolik yaitu tekanan darah ketika jantung menguncup dan tekanan darah diastolik yakni tekanan darah ketika jantung beristirahat. Terdapat klasifikasi Hipertensi menurut WHO sebagai berikut :

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO

Kategori	Tekanan Sistolik (MmHg)	Tekanan Diastolik (MmHg)
Normal	< 130	< 80
Pre Hipertensi	130-139	80-90
Hipertensi Tingkat 1	140-159	90-99
Hipertensi Tingkat 2	≥ 160	≥ 100

Sumber : Kemenkes RI, 2014

c. Gejala Hipertensi

Sebagian penderita hipertensi tidak menyadari dirinya sebagai penderita, sedangkan diperkirakan 70% penderita hipertensi ringan mengabaikan penyakitnya hingga kemudian menjadi parah. Hal

tersebut dikarenakan terkadang hipertensi primer terjadi tanpa gejala. Gejala akan tampak ketika terjadi komplikasi pada organ tubuh lain seperti ginjal, jantung dan otak.

Hasil pemeriksaan tekanan darah yang tinggi biasanya menjadi satu-satunya gejala atau tanda pada hipertensi primer. Namun, beberapa gejala klinis hipertensi yang sering ditemukan adalah sakit kepala, gelisah, jantung berdebar-debar, pusing, penglihatan kabur serta mudah lelah. Pada hipertensi dengan komplikasi penyakit lainnya, gejala yang timbul seperti gangguan penglihatan, gangguan saraf, gangguan jantung, gangguan fungsi ginjal dan gangguan otak yang mengakibatkan adanya kejang, kelumpuhan akibat perdarahan pembuluh darah otak, gangguan kesadaran hingga koma (McPhee & Ganong, 2011).

d. Diagnosis Hipertensi

Diagnosis hipertensi tidak dapat ditegakkan dalam satu kali pengukuran, namun perlu dilakukan pengukuran kedua kali atau pada kunjungan berikutnya, terkecuali jika hasil pengukuran pertama sangat tinggi atau terdapat gejala-gejala klinis. Pengukuran tekanan darah pun harus dilakukan dengan prosedur yang baik yaitu pasien duduk bersandar, tidur atau berdiri dan telah beristirahat selama lima menit sebelum pengukuran. Bila perlu untuk mengurangi penyimpangan dilakukan dua kali pengukuran dalam selang waktu 5-20 menit pada sisi kanan dan kiri (Astriani &

Putra, 2020).

Pemeriksaan hipertensi meliputi tingkat hipertensi dan lama menderitanya, riwayat dan gejala penyakit yang berkaitan seperti penyakit ginjal, jantung dan lainnya. Selain itu, dilihat dari faktor risiko seperti riwayat penyakit keluarga, perubahan aktivitas (alkohol dan merokok), konsumsi makanan, obat-obatan bebas, hasil dan efek samping obat antihipertensi sebelumnya bila ada serta faktor psikososial lingkungan (keluarga, pekerjaan dan lain-lain) (Manuntung, 2019).

Pemeriksaan lebih teliti diperlukan untuk menilai adanya komplikasi hipertensi. Penegakkan diagnosis komplikasi penyakit akibat hipertensi dilakukan melalui upaya mengidentifikasi adanya pembesaran jantung, gagal jantung, gangguan neurologi, dan pemeriksaan funduskopi (Puspita, 2016).

e. Komplikasi Hipertensi

Hipertensi dapat menimbulkan komplikasi jika tidak ditangani secara serius. Komplikasi yang dimaksud ialah kerusakan pada organ target baik secara langsung maupun tidak langsung. Beberapa kerusakan organ yang diakibatkan oleh hipertensi pada organ jantung (*hipertrofi ventrikel kiri, angina* atau *infark miokardium*, dan gagal jantung), pada otak (stroke atau *transient ischemic attack*), serta penyakit lainnya seperti penyakit ginjal kronis, penyakit arteri perifer dan retinopati (Wihastuti et al., 2016).

Diantara penyakit komplikasi tersebut, kematian akibat hipertensi yang tidak diobati utamanya berupa stroke pada penderita Hipertensi berat dan resisten, gagal ginjal pada penderita hipertensi dengan kerusakan ginjal serta penyakit jantung koroner dan gagal jantung pada penderita hipertensi sedang (Kadir, 2018).

f. Penatalaksanaan Hipertensi

Penatalaksanaan hipertensi bertujuan untuk menurunkan risiko penyakit kardiovaskular dan morbiditas serta mortalitas yang berkaitan, dengan cara menjaga atau mempertahankan tekanan sistolik di bawah 140 mmHg dan tekanan diastolik di bawah 90 mmHg. Untuk tahap pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui dengan cara berikut ini (Tedjasukmana, 2012):

- 1) Promosi kesehatan, melalui pendidikan dan penyuluhan kesehatan memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai hipertensi.
- 2) Proteksi spesifik, dengan cara mengurangi faktor risiko kejadian hipertensi.
- 3) Diagnosis dini, yaitu melalui screening dengan memeriksakan tekanan darah sebelum penyakit semakin parah.
- 4) Pengobatan yang tepat, yaitu pemberian pengobatan komprehensif dan kausal awal keluhan.
- 5) Rehabilitasi, yakni upaya perbaikan dampak lanjut hipertensi yang tidak bisa diobati.

g. Penatalaksanaan yaitu penatalaksanaan non farmakologis dan penatalaksanaan farmakologis.

1) Penatalaksanaan Non Farmakologis

Penatalaksanaan hipertensi non farmakologis disebut juga modifikasi pola hidup. Modifikasi pola hidup ini dapat dikatakan upaya pengendalian faktor risiko yang berguna untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi, mengurangi risiko kardiovaskular dan meningkatkan efek anti hipertensi (Pikir, 2015).

2) Penatalaksanaan Farmakologis

Penatalaksanaan farmakologis pada hipertensi ialah dengan obat. Prinsip pemberian obat anti hipertensi ialah sebagai berikut (Kemenkes, 2014):

- a) Pengobatan hipertensi sekunder diutamakan untuk menghilangkan penyebab atau kausal hipertensi.
- b) Pengobatan hipertensi primer ditujukan untuk menurunkan tekanan darah dengan harapan dapat memperpanjang umur serta mengurangi risiko timbulnya komplikasi.
- c) Upaya menurunkan tekanan darah dicapai dengan menggunakan obat anti hipertensi
- d) Pengobatan untuk penderita hipertensi primer ialah pengobatan jangka panjang bahkan kemungkinan seumur hidup.

2. Konsep Kestabilan Tekanan Darah

a. Pengertian Kestabilan Tekanan Darah

Menurut WHO batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/80 mmHg, sedangkan bila lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan sebagai hipertensi, dan diantara nilai tersebut disebut sebagai normal-tinggi (batasan tersebut diperuntukan bagi individu dewasa diatas 18 tahun). Batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Sebetulnya batas antara tekanan darah normal dan tekanan darah tinggi tidak jelas, sehingga klasifikasi hipertensi dibuat berdasarkan tingkat tingginya tekanan darah yang mengakibatkan peningkatan resiko penyakit jantung dan pembuluh darah (Kartika & Dewi, 2018).

Tekanan darah adalah kekuatan darah dalam menekan dinding pembuluh darah. Setiap kali berdetak (sekitar 60-70 kali permenit dalam keadaan istirahat), jantung akan memompa darah ketika melewati pembuluh darah. Tekanan terbesar terjadi ketika jantung memompa darah (dalam keadaan mengempis), dan ini disebut dengan tekanan sistolik. Ketika jantung darah beristirahat (dalam keadaan mengembang), tekanan darah berkurang dan disebut tekanan diastolic (Pikir, 2015).

Tekanan darah diukur dengan dua nilai. Contoh, 120 mmHg/80 mmHg. Tekanan yang pertama merupakan tekanan saat jantung

memompa dan tekanan yang kedua merupakan tekanan saat jantung istirahat atau tekanan di antara dua denyutan (Kemenkes, 2014).

Menurut Lindsey (2008) darah mengalir melalui system pembuluh tertutup karena ada perbedaan tekanan atau gradient tekanan antara ventrikel kiri dan atrium kanan :

Perubahan tekanan sirkulasi sistemik. Darah mengalir dari aorta dengan tekanan 100 mmHg menuju arteri (dengan perubahan tekanan dari 100 ke 40 mmHg) ke arteriol (dengan tekanan 25 mmHg diujung arteri sampai 10 mmHg di ujung vena), masuk ke vena (dengan perubahan tekanan dari 10 mmHg ke 5 mmHg) menuju vena cava superior, dan inferior (dengan tekanan 2 mmHg) dan sampai ke atrium berbanding lurus dengan curah jantung kanan (dengan tekana 0 mmHg) (Ramakrishnan et al., 2019).

b. Mekanisme Tekanan darah

Tekanan darah tinggi apabila tidak dikendalikan dengan baik akan menimbulkan kerusakan pada target organ khususnya pada otak, jantung, ginjal, mata dan pembuluh darah perifer. Komplikasi pada target organ ini dapat menimbulkan kerusakan dan kecacatan permanen sehingga mengganggu kesehatan dan menurunkan produktifitas kerja penderitanya (Jaelani, 2018).

Tekanan darah dikontrol oleh otak sistem saraf otonom, ginjal, beberapa kelenjar endokrin, arteri dan jantung. Otak adalah pusat

pengontrol tekanan darah di dalam tubuh. Serabut saraf adalah bagian system saraf otonom yang membawa isyarat dari semua bagian tubuh untuk menginformasikan kepada otak perihal tekanan darah, volume darah dan kebutuhan khusus semua organ. Semua informasi ini diproses oleh otak dan keputusan dikirim melalui saraf menuju organ-organ tubuh termasuk pembuluh darah, isyaratnya ditandai dengan mengempis atau mengembangnya pembuluh darah. Saraf-saraf ini dapat berfungsi secara otomatis (Astriani & Putra, 2020). Tubuh sendiri memiliki sistim untuk mengendalikan tekanan darah (Wihastuti et al., 2016) :

Pertama ginjal, ginjal bertanggung jawab atas penyesuaian tekanan darah dalam jangka panjang melalui sistim *rennin angiotensin*. Ginjal mengendalikan tekanan darah melalui beberapa cara, yaitu jika tekanan darah meningkat ginjal akan menambah pengeluaran garam dan air yang akan menyebabkan berkurangnya volume darah dan mengembalikan tekanan darah ke normal. Jika tekanan darah menurun, ginjal akan mengurangi pembuangan garam dan mengembalikan tekanan darah ke normal. Jika tekanan darah menurun, ginjal akan mengurangi pembuangan garam dan air sehingga volume darah bertambah dan tekanan darah kembali normal. Ginjal juga bisa meningkatkan tekanan darah dengan menghasilkan enzim yang disebut rennin, yang memicu pelepasan hormon aldosteron yang meningkatkan pembuangan

kalium oleh ginjal.

Kedua, sistem saraf otonom (bagian dari sistem saraf yang mengatur berbagai fungsi tubuh secara otomatis). Sistem saraf simpatis yang merupakan bagian dari sistem saraf otonom yang untuk sementara waktu akan meningkatkan tekanan darah selama respon fisik tubuh terhadap ancaman dari luar, meningkatkan kecepatan dan kekuatan denyut jantung, juga mempersempit sebagian besar arteriola, tetapi memperlebar arteriola di daerah tertentu (misalnya otot rangka, yang memerlukan pasokan darah yang lebih banyak), mengurangi pembuangan air dan garam oleh ginjal sehingga akan meningkatkan volume darah dalam tubuh. Selain itu, sistem saraf simpatis akan melepaskan hormone epinefrin (adrenalin) dan norepinefrin (noradrenalin), yang merangsang jantung dan pembuluh darah untuk mensirkulasikan darah lebih cepat atau lebih lambat.

c. Pengukuran Tekanan Darah

Pemeriksaan fisik dilakukan pengukuran tekanan darah dua kali atau lebih dengan jarak 2 menit, kemudian diperiksa ulang pada lengan kontralateral. Pengukuran tekanan darah dilakukan dalam keadaan pasien duduk bersandar, setelah pasien beristirahat selama 5 menit, dengan ukuran pembungkus lengan yang sesuai (menutupi 80% lengan). Tensimeter dengan air raksa masih tetap dianggap alat pengukur yang terbaik. Prinsip pengukuran darah,

yaitu arteri (biasanya dilengan atas/arteri brachialis) dibendung oleh manset yang dipompa kemudian tekanannya diukur oleh manometer. Ketika balon dikempiskan perlahan-lahan akan terdengar denyut nadi melalui stetoskop, itu berarti tekanan terhadap arteri pada saat jantung kontraksi (*sistole*). Besarnya tekanan bisa dilihat pada manometer, misalnya 120. Bila balon terus dikempiskan bunyi nadi perlahan-lahan akan hilang. Pada saat bunyi itu hilang, itu adalah tekanan dinding arteri pada saat jantung relaksasi (*diastole*). Besarnya tekanan bisa dilihat pada manometer, misalnya menunjukkan angka 80 maka tekanan darahnya ditulis 120/80 mmHg (millimeter air raksa) (Pikir, 2015).

d. Indikator Kestabilan tekanan darah

Tekanan darah yang setabil adalah tekanan darah yang stabil saat pengukuran pada waktu yang berbeda. Menurut Prasna (2016) tekanan darah dikatakan setabil apabila dalam 2-3 kali pengukuran di dapatkan nilai tekanan normal dengan pengukuran tekanan darah sebanyak 2-3 kali dalam seminggu.

e. Faktor yang mempengaruhi Kestabilan Tekanan darah

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah diantaranya adalah usia, ras, jenis kelamin, stress, medikasi, variasi diural, olah raga dan hormonal (Eni & Wijaya, 2017).

3. Intervensi Aromaterapi Lavender

a. Pengertian Aromaterapi Lavendeer

Terapi aroma adalah terapi yang menggunakan *essential oil* atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta membangkitkan jiwa raga. *Essential oil* yang digunakan disini merupakan cairan hasil selingan dari berbagai jenis bunga, akar, biji, pohon, daun dan rempah-rempah yang memiliki khasiat untuk mengobati (Endeh Nurgiwati & SKM, 2019).

Terapi aroma merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Sebelum menggunakan terapi aroma perlu dikaji adanya riwayat alergi yang dimiliki klien (Gain, 2013).

Terapi aroma mempunyai efek positif karena diketahui bahwa aroma yang segar, harum merangsang sensori, reseptor dan pada akhirnya mempengaruhi organ yang lainnya sehingga dapat menimbulkan efek luar terhadap emosi. Aroma ditangkap oleh reseptor dihidung yang kemudian memberikan emosi lebih jauh ke area diotak yang yang mengontrol emosi dan memori maupun memberikan informasi juga ke Hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, termasuk sistem seksualitas, suhu tubuh dan reaksi terhadap stress (Abidin, 2019).

b. Mekanisme Aromaterapi Lavender

Efek fisiologis dari aroma dapat dibagi menjadi dua jenis: mereka yang bertindak melalui stimulasi system saraf dan organ-organ yang bertindak langsung pada organ atau jaringan melalui effector-receptor mekanisme (Supatmi, 2019a)

Aromaterapi didasarkan pada teori bahwa inhalasi atau penyerapan minyak esensial memicu perubahan dalam system limbic, bagian dari otak yang berhubungan dengan memori dan emosi. Hal ini dapat merangsang respon fisiologis saraf, endokrin atau sistem kekebalan tubuh, yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktifitas gelombang otak dan pelepasan berbagai hormone di seluruh tubuh (Setyoadi, 2011).

Efeknya pada otak dapat menjadikan tenang atau merangsang sistem saraf, serta mungkin membantu dalam menormalkan sekresi hormone. Menghirup minyak esensial dapat meredakan gejala pernafasan, sedangkan aplikasi local minyak yang diencerkan dapat membantu kondisi tertentu. Pijat di kombinasikan dengan minyak esensial memberikan relaksasi, serta bantuan dari rasa nyeri, kekuatan otot dan kejang. Beberapa minyak esensial yang diterapkan pada kulit dapat menjadi anti mikroba, antiseptik, anti jamur, atau anti inflamasi (Crisp et al., 2020).

c. Manfaat Aromaterapi

Beberapa manfaat minyak aromaterapi (esensial oil) (Setyoadi,

2011) :

- 1) Lavender, dianggap paling bermanfaat dari semua minyak astiri. Lavender dikenal untuk membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia, ketegangan dan stress (depresi) melawan kelelahan dan mendapatkan relaksasi, merawat agar tidak infeksi paru-paru, sinus, termasuk jamur vaginal, radang tenggorokan, asma, kista dan peradangan lain. Meningkatkan daya tahan tubuh, regenerasi sel, luka terbuka, infeksi kulit dan sangat nyaman untuk kulit bayi, dll
- 2) Jasmine : Pembangkit gairah cinta, baik untuk kesuburan wanita, mengobati impotensi, anti depresi, pegal linu, sakit menstruasi dan radang selaput lender.
- 3) Orange : Baik untuk kulit berminyak, kelenjar getah bening tak lancar, debar jantung tak teratur dan tekanan darah tinggi.
- 4) Peppermint : Membasmi bakteri, virus dan parasite yang bersarang di pencernaan. Melancarkan penyumbatan sinus dan paru, mengaktifkan produksi minyak di kulit, menyembuhkan gatal-gatal karena kadas/kurap, herpes, kudis karena tumbuhan beracun.
- 5) Rosemary : Salah satu aroma yang manjur memperlancar peredaran darah, menurunkan kolesterol, mengendorkan otot, reumatik, menghilangkan ketombe, kerontokan rambut,

membantu mengatasi kulit kering, berkerut yang menampakkan urat-urat kemerahan .

- 6) Sandalwood : Menyembuhkan infeksi saluran kencing dan alat kelamin, mengobati radang dan luka bakar, masalah tenggorokan, membantu mengatasi sulit tidur dan menciptakan ketenangan hati.
- 7) Green tea : Berperan sebagai tonik kekebalan yang baik mengobati paru-paru, alat kelamin, vagina, sinus, infeksi mulut, infeksi jamur, cacar air, ruam saraf serta melindungi kulit karena radiasi bakar selama terapi kanker.
- 8) Ylang-Ylang/ Kenanga : Bersifat menenangkan, melegakan sesak nafas , berfungsi sebagai tonik rambut sekaligus sebagai pembangkit rasa cinta.
- 9) Lemon : Selain baik untuk kulit berminyak, berguna pula sebagai antioksidan, antiseptik, melawan virus dan infeksi bakteri, mencegah hipertensi, kelenjar hati dan limfa yang tersumbat, memperbaiki metabolisme, menunjang sistem kekebalan tubuh serta memperlambat kenaikan berat badan.
- 10) Frangipani/ Kamboja : Bermanfaat untuk pengobatan, antara lain, bisa mencegah untuk pingsan, radang usus, disentri, basiler, gangguan pencernaan, gangguan penyerapan makanan pada anak, radang hati, radang saluran nafas, jantung berdebar, TBC, cacingan, sembelit, kencing nanah, beri-beri, kapalan, kaki

pecah-pecah, sakit gigi, tersusuk duri atau beling, bisul dan petakan.

- 11) Strawberry : Dapat meningkatkan selera makan, mengurangi penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan kanker.
- 12) Lotus : Meningkatkan vitalitas, konsentrasi, mengurangi panas dalam, meningkat fungsi limpa dan ginjal.
- 13) Appel : Dapat menyembuhkan mabuk, diare, menguatkan sistem pencernaan, menjernihkan pikiran, mengurangi gejala panas dalam.
- 14) Vanilla : Dengan aroma yang lembut dan hangat mampu menenangkan pikiran.
- 15) Night Queen : Membuat rasa nyaman dan rileks
- 16) Opium : Menggembirakan, memberi energy dan semangat tertentu.
- 17) Coconut : memberikan efek ketenangan, menghilangkan stress, mapu mempertahankan keremajaan kulit wajah sehingga wajah selalu Nampak bersinar sepanjang masa.
- 18) Sakura : Diantaranya disentri, demam, muntah, batuk darah, keputihan, tumor, insomnia, mimisan, sakit kepala, hipertensi.

Dari uraian aromaterapi dan manfaatnya, aromaterapi yang mempunyai manfaat meringankan fatigue/kelelahan adalah jenis aromaterapi lavender. Minyak lavender di estrak dari tanaman yang

disebut *lavandula angustifolia*. Dari semua aromaterapi, lavender dianggap paling bermanfaat dari semua minyak atsiri.

Aroma bunga lavender tersebut merangsang sensori, reseptor dan pada akhirnya mempengaruhi organ yang lainnya sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap emosi. Selain itu aroma ditangkap oleh reseptor dihidung yang kemudian memberikan informasi ke area otak yang mengontrol emosi dan memori maupun memberikan informasi ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh termasuk suhu tubuh dan reaksi terhadap stress (Fitriana, 2015).

d. Jenis Aroma dan Manfaatnya

Terapi aroma mempunyai beberapa keuntungan sebagai tindakan supportive. Menurut Septiyani (2015) terdapat beberapa keuntungan dari beberapa terapi berdasarkan jenisnya. Misalnya *Rosemary* dapat bermanfaat untuk meningkatkan kewaspadaan, meningkatkan daya ingat, *Lemon* merupakan aroma yang digunakan untuk menenangkan suasana, *Lavender* merupakan bunga yang berwarna lembayung muda memiliki bau yang khas dan lembut sehingga dapat membuat seseorang menjadi rileks ketika menghirup aroma lavender, lavender banyak dibudidayakan di penjuru dunia. Sari minyak bunga lavender diambil dari bagian pucuk bunganya (Septianty et al., 2015)

Menurut Haniyah, et al (2018) aromaterapi berasal dari kata *aroma* yang berarti harum atau wangi, dan *therapy* yang dapat diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan, sehingga *aromatherapy* dapat diartikan sebagai "suatu cara perawatan tubuh atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (*esential oil*)". Banyaknya lansia yang mengalami hipertensi dan sebagian besar keluarga maupun lansia tidak mengetahui terapi relaksasi dengan pemberian aromaterapi sebagai salah satu cara penurunan tekanan darah, cara ini juga efektif selain obat yang terus-menerus diminum oleh penderita bahkan bisa bertahun-tahun. Bunga lavender dipercaya memiliki khasiat dalam menyembuhkan berbagai macam penyakit, kandungan lavender seperti linalool pada minyak atsiri, asam tartat dan asam sitrat memiliki potensi dalam menurunkan gangguan tidur (Haniyah & Setyawati, 2018).

Banyak terapi alternatif untuk gangguan tidur berfokus pada teknik relaksasi, sebagian yang lain berupaya mencari akar permasalahan dari segi fisiologisnya baik dengan cara mengubah kebiasaan atau gaya hidup. Masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi (Alikin et al., 2014). Salah satu terapi relaksasi yaitu menggunakan terapi relaksasi aromaterapi lavender yang dapat digunakan untuk

penatalaksanaan dalam menurunkan hipertensi Terapi relaksasi (aromaterapi lavender) adalah suatu cara perawatan tubuh dan atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (Haryono, 2018).

e. Cara Penggunaan Aromaterapi

Terapi aroma dapat digunakan dalam beberapa cara yaitu melalui inhalasi yang paling simpel dan cepat, termasuk kategori tua dan lama yang dihirup dari paru dan dialirkan melalui pembuluh darah melalui alveoli. Inhalasi merangsang olfaktori. Metode ini disebut inhalasi tidak langsung. Adapun cara penggunaan aromaterapi secara langsung menurut Buckle (2013), yaitu :

- 1) *Tissue*, dengan meneteskan 1-5 tetes minyak esensial kemudian dihirup 5-10 menit oleh individu. Dimana efek aroma tersebut dapat bertahan 6-10 jam dalam suhu ruangan dan mampu memberi efek terapi.
- 2) *Steam*, dengan menambahkan 1-5 tetes minyak esensial kedalam alat steam atau penguapan yang telah diisi air dan digunakan selama sekitar 10 menit.

Selain penggunaan aromaterapi secara langsung, pemberian aromaterapi secara tidak langsung juga dapat dilakukan menurut *Departement of Health (2017)*, yaitu dengan cara menambahkan 1-10 tetes minyak esensial kedalam gelas yang telah berisi air panas, kemudian suruh pasien menghirup uapnya.

f. Pengaruh aromaterapi lavender

Aromaterapi lavender adalah suatu cara perawatan tubuh atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (Setyoadi, 2011). Minyak lavender dengan komponen utama linalyl ester dan linalool memiliki manfaat menurunkan kecemasan, nyeri sendi, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik, mengatasi insomnia, stress dan meningkatkan produksi hormon melatonin dan serotonin (Hongratanaworakit, 2014).

Minyak lavender memiliki efek menyeimbangkan, relaksasi, meredakan ketegangan, stres, denyut nadi cepat, pernafasan cepat dan bermanfaat untuk tekanan darah tinggi (Summet, 2013). Aromaterapi memiliki pengaruh terhadap mood atau suasana hati, mengendalikan emosi, ingatan dan kemampuan belajar (Jaelani, 2018).

Lavender memiliki sifat analgetik untuk nyeri kepala, nyeri otot, bersifat antibakterial, antifungal, antiinflamasi, antiseptik, dan penenang. Ketika menghirup aroma lavender akan mengaktifkan gelombang alpha didalam otak dan membantu untuk merasa rileks, antidepresan. Menurut penelitian Adhystia (2013) lavender memiliki pengaruh terhadap kontrol tekanan darah pasien secara efektif (Adhystia et al., 2013).

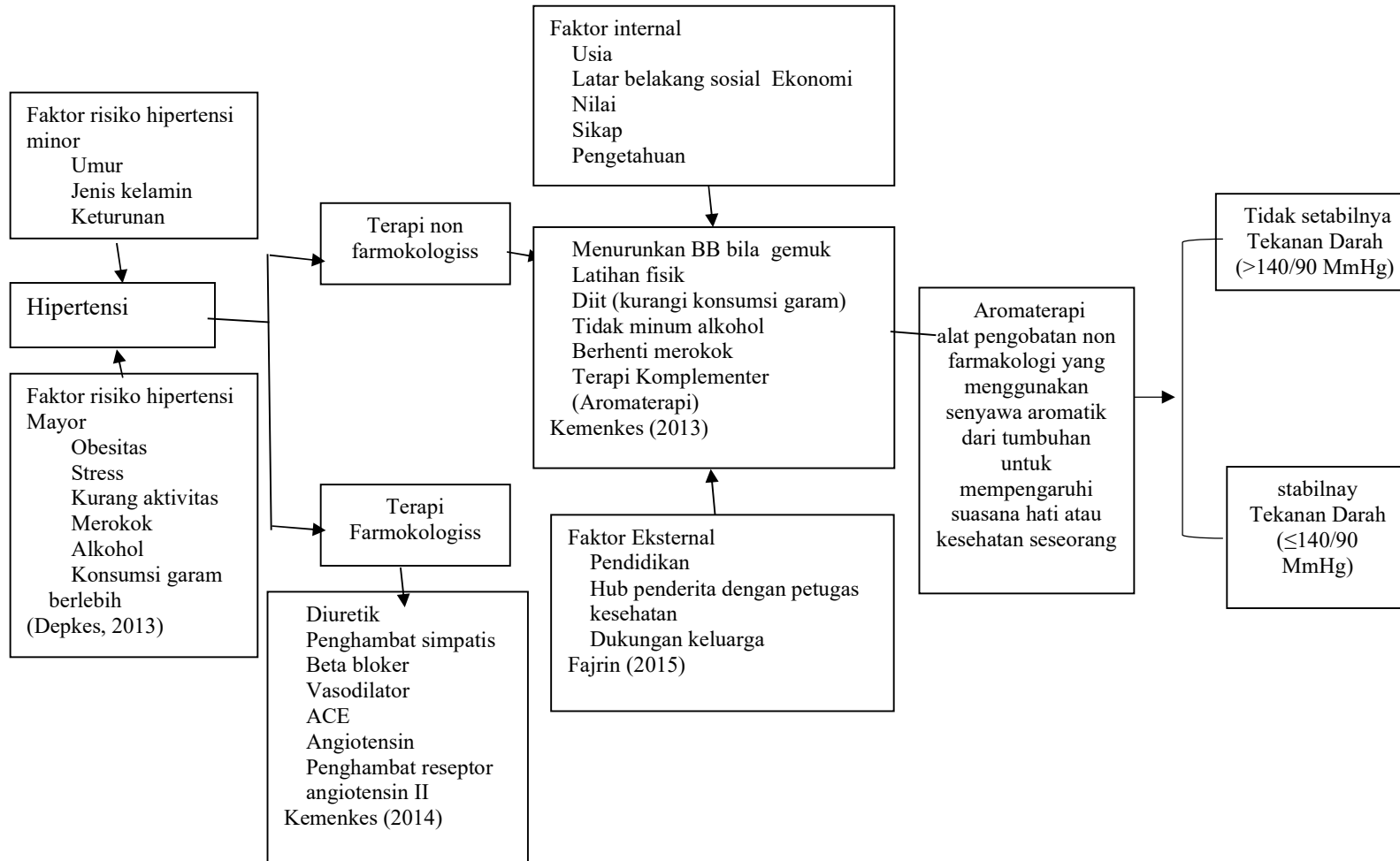
B. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka teori adalah kesimpulan dari tinjauan pustaka yang berisi tentang konsep-konsep teori yang dipergunakan atau berhubungan dengan penelitian yang akan dilaksanakan (Notoatmodjo, 2010a).

Berdasarkan teori yang peneliti sampaikan sebelumnya, bahwa kerangka teori yang dibangun dalam penelitian berdasarkan teori yang memaparkan bahwa faktor yang berhubungan dengan keberhasilan terapi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi terapi non farmakologis dalam meminum obat meliputi karakteristik penderita seperti usia, latar belakang sosial ekonomi, nilai-nilai, sikap dan pengetahuan (Hidayat, 2017).

Adapun faktor eksternal yang dapat mempengaruhi terapi nonfarmakologis dalam meminum obatnya meliputi dampak pendidikan kesehatan, hubungan antara penderita dengan petugas kesehatan dan dukungan dari keluarga, petugas kesehatan dan teman (Swarjana, 2015). Berikut adalah kerangka teori yang dibangun berdasarkan teori tersebut :

Karangka teori

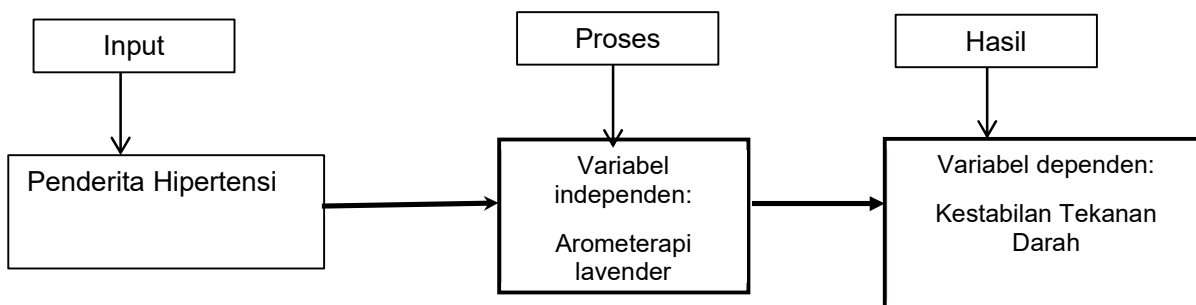


Skema 2.3 Kerangka Teori

Teori dari Depkes, 2013; Dimatteo dan DiNicola,1986; Thorne, 1990; Kyngas, 1995 dalam Fajrin 2015

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep pada dasarnya adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian-penelitian yang akan dilakukan (Notoatmodjo, 2010b)



Gambar 2.2 : Kerangka Konsep

Keterangan:



= Variabel yang di teliti



= Ada Hubungan

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atas pertanyaan penelitian (Hidayat, 2017). Sedangkan menurut Notoatmodjo (2012), hipotesis adalah suatu jawaban atas pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan dalam perencanaan penelitian.

1. Hipotesis Nol (Ho)

Tidak terdapat pengaruh intervensi aromaterapi lavender terhadap kestabilan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang Kabupaten Kutai Kartanegara.

2. Hipotesis Alternatif (Ha)

Terdapat pengaruh intervensi aromaterapi lavender terhadap kestabilan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang Kabupaten Kutai Kartanegara.