

**PENGARUH AROMATERAPI LEMON DAN RELAKSASI NAPAS DALAM  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI  
DI DUSUN PATUKAN GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar  
Sarjana Ilmu Keperawatan  
Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh:**  
**ANA APRIANA MURTIANINGSIH**  
**201310201075**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2017**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH AROMATERAPI LEMON DAN RELAKSASI NAPAS DALAM  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI  
DI DUSUN PATUKAN GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun oleh:  
ANA APRIANA MURTIANINGSIH  
201310201075

Telah Disetujui oleh Pembimbing

Pada Tanggal

19 Juli 2017

Pembimbing



Ns. Edy Suprayitno, M.Kep.



# PENGARUH AROMATERAPI LEMON DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DUSUN PATUKAN GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Ana Apriana Murtianingsih<sup>2</sup>, Edy Suprayitno<sup>3</sup>  
ana\_soviani@yahoo.com

## INTISARI

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah secara kronis yang sering ditemukan pada lansia. Hipertensi merupakan salah satu penyakit *Cardiovascular Disease* (CVD) yang menjadi penyebab kematian lebih dari 80% di Indonesia. Salah satu pengobatan nonfarmakologi hipertensi adalah menggunakan aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam. Terapi ini bertujuan untuk memberikan efek tenang dan nyaman sehingga menurunkan kerja jantung dan menurunkan tekanan darah.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

**Metode Penelitian:** Jenis penelitian *Quasy Experiment Design* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group* dengan 1 kelompok perlakuan dan 1 kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling*, dengan jumlah total responden sebanyak 22 orang.

**Hasil:** Hasil analisis statistik *mann-whitney* didapatkan *p value* 0,000 pada tekanan darah sistol dan *p value* tekanan darah diastol sebesar 0,016 dengan tingkat kepercayaan  $\alpha$  0,05. Hal ini menunjukkan aromaterapi lemon dan napas dalam efektif menurunkan tekanan darah.

**Simpulan:** Ada pengaruh aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Saran:** Penderita hipertensi dianjurkan menggunakan aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam sebagai salah satu alternatif pengobatan nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

Kata kunci : hipertensi, aromaterapi lemon, relaksasi napas dalam  
Kepustakaan : 13 buku (2001-2014), 14 jurnal, 8 Skripsi, 10 Web  
Jumlah halaman : xi, 55 halaman, 11 tabel, 4 gambar, 14 lampiran

- 
1. Judul skripsi
  2. Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
  3. Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE INFLUENCE OF LEMON AROMATHERAPY AND DEEP BREATHING THERAPY TOWARD THE BLOOD PRESSURE FOR ELDERLY AT PATUKAN VILLAGE GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Ana Apriana Murtianingsih<sup>2</sup>, Edy Suprayitno<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Hypertension is the increasing of blood pressure chronically that is often found in elderly. Hypertension is one of the Cardiovascular Disease (CVD) that becomes mortality cause of more than 80% in Indonesia. One of the nonpharmacology hypertension treatment is by using lemon aromatherapy and deep breathing relaxation. The therapies aim to give calm and comfortable effect so the work of heart will be decreased and it will also decrease the blood pressure.

**Aim:** The research aims to reveal the influence of lemon aromatherapy and deep breathing relaxation toward the blood pressure for elderly who suffer from hypertension.

**Method:** The research was quasi Eexperiment design with non equivalent control group design with 1 treatment group and 1 control group. The sample was taken by using total sampling and there were 22 respondents who became the samples.

**Result:** The result of statistic analysis of Mann-whitney, the p value was 0,000 in systole blood pressure and the p value for diastole blood pressure was 0,016 with trust level ( $\alpha$ ) of 0,05. It showed that lemon aromatherapy and deep breathing therapy were effective in decreasing the blood pressure.

**Conclusion:** There is influence of lemon aromatherapy and deep breath relaxation toward the decreasing of blood pressure in hypertension sufferers.

**Suggestion:** Hypertension sufferers are suggested to use lemon aromatherapy and deep breath relaxation as one of the alternatives of nonpharmacological treatment that can decrease the blood pressure.

**Keywords :** hypertension, lemon aromatherapy, deep breathing relaxation

**Bibliography :** 13 books (2001-2014), 14 journals, 8 undergraduate theses, 10 Websites

**Pages :** xi, 55 pages, 11 tables, 4 pictures, 14 appendices

- 
1. Title of Thesis
  2. Student of School of Nursing, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta
  3. Lecturer of School of Nursing, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta



## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal ini dapat terjadi karena jantung memompa lebih keras untuk menyuplai oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh (Risikesdas, 2013). Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang sering ditemukan pada usia lanjut (Soraya, Tafwidhah, & Adiningsih, 2014).

Usia lanjut merupakan proses perubahan penurunan fungsi tubuh. Data usia lanjut di Indonesia berdasarkan Survei Ekonomi Nasional (Susenas) 2014 usia lanjut mencapai 20,24 juta jiwa. Provinsi DIY merupakan provinsi dengan jumlah usialanjut tertinggi yaitu mencapai angka 13,05%, disusul dengan Jawa Tengah (11,11%), Jawa Timur (10,96%) dan Bali (10,05%) (Bappenas, 2015). Hipertensi di Indonesia menduduki peringkat 6 pada kategori penyakit tidak menular, dengan prevalensi tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%) (Risikesdas, 2013). Hipertensi di Wilayah DIY masuk ke dalam 10 besar penyakit yang menyebabkan kematian. Pada tahun 2009 terdapat lebih dari 80% kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler atau *Cardiovascular Disease* (Dinkes, 2013).

Hipertensi merupakan faktor resiko penyebab terjadinya penyakit kardiovaskuler (Mahmudah dkk, 2015). Salah satu contoh penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler adalah stroke dan gagal ginjal (Pusdatin, 2015). Akibat terburuk dari penyakit ini adalah kematian jika penyakit ini tidak terkontrol dengan baik (Dinkes P. B., 2014).

Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang sakit dengan memberikan kesenangan, baik fisik maupun mental sehingga ia mampu bertahan dan berusaha melawan rasa sakitnya dan berbuah kepada kesembuhan (Syukur, 2014). Terapi terbagi menjadi dua, yaitu terapi farmakologi dan

nonfarmakologi. Beberapa contoh dari terapi nonfarmakologi adalah aerobik, menggunakan kompres hangat maupun dingin, mendengarkan musik relaksasi, relaksasi napas dalam dan aromaterapi (Misaroh, 2009). Terapi aromaterapi adalah istilah modern yang digunakan untuk proses penyembuhan kuno dengan menggunakan sari aromatik murni. Tujuan penggunaan aromaterapi ini adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa (Primadiati, 2002). Perasaan sedih atau kekosongan, kehilangan minat dalam kegiatan biasa merupakan beberapa dari banyak tanda-tanda peringatan depresi yang dapat menyebabkan gangguan kardiovaskuler seperti hipertensi (APA, 2011).

Terapi relaksasi napas dalam juga merupakan terapi non farmakologi. Terapi ini sangat mudah dilakukan, sangat ekonomis dan baik untuk dilakukan setiap hari oleh penderita tekanan darah tinggi. Tujuan dari terapi ini adalah untuk membantu relaksasi otot tubuh, terutama otot pembuluh darah sehingga mempertahankan elastisitas pembuluh darah arteri (Tawaang, Mulyadi, & Palandeng, 2013). Menurut Mutaqin (2009) dalam Suwardianto (2011) menyatakan bahwa relaksasi napas dalam dapat menstimulasi peregangan pembuluh darah melalui pusat regulasi kardiovaskuler untuk meresonansi peningkatan refleksi baroreseptor dan merangsang aktivitas saraf parasimpatis, sehingga menyebabkan penurunan denyut dan daya kontraksi jantung yang dapat menyebabkan tekanan darah menjadi menurun.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan *Quasy Experiment Design* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group* dengan 1 kelompok perlakuan dan 1 kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling*, dengan jumlah total responden sebanyak 22 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2-16 April 2017 di Dusun Patukan Gamping, Sleman, Yogyakarta dengan responden lansia. Dusun Patukan terdiri dari 9 RT dengan 3 RW.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik**

No	Karakteristik	Perlakuan		Kontrol	
		F	%	F	%
1	Jenis Kelamin				
	Laki-laki	4	36,4	3	27,3
	Perempuan	7	64,6	8	72,7
2	Usia				
	60-64 tahun	1	9,1	2	18,2
	65-69 tahun	4	36,4	5	45,5
	70-74 tahun	4	36,4	2	18,2
	75-79 tahun	2	18,2	2	18,2
3	Indeks Massa Tubuh				
	Normal	1	100	1	100
		1		1	
	Total	1	100	1	100
		1		1	

Sumber Data Primer (2017)

Tabel 1 menunjukkan data karakteristik jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 15 responden (68,2%) yang terdiri dari 7 responden kelompok perlakuan dan 8 responden kelompok kontrol. Berdasarkan karakteristik usia, responden yang terbanyak adalah responden usia 65-69 tahun yaitu sebanyak 9 responden (40,9%) yang terdiri dari 4 responden kelompok perlakuan dan 5 responden kelompok kontrol. Berdasarkan karakteristik indeks massa tubuh, semua responden berada dalam kategori normal yaitu 11 orang (100%) pada kelompok perlakuan dan 11 orang (100%) pada kelompok kontrol.

**Tabel 2 karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik dan konsumsi garam**

NO	Karakteristik	Perlakuan	
		F	%
1	Aktivitas fisik		
	Jalan-jalan pagi	3	27,3
	Senam lansia setiap minggu	2	18,2
	Mengerjakan pekerjaan rumah (menyapu, mengepel, mencuci dan memasak)	6	54,5
2	Konsumsi garam		
	Diit patuh garam	2	18,2
	Tidak patuh diit patuh garam	9	81,8
	Total	11	100

Sumber Data Primer (2017)

Tabel 2 menunjukkan data distribusi frekuensi karakteristik aktivitas fisik terbanyak yang dilakukan responden adalah mengerjakan pekerjaan rumah yaitu sebanyak 6 responden (54,4%). Berdasarkan karakteristik konsumsi garam terbanyak yang dilakukan oleh responden adalah tidak patuh diit patuh garam yaitu dengan 9 responden (81,8%).

**Tabel 3 Hasil analisis uji wilcoxon tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada bulan April 2017**

Kelompok	Asymp. Sign (2-tailed)		Keterangan
	Tekanan Darah		
	Sistol	Diastol	
Intervensi	0,004	0,019	Ada penurunan bermakna
Kontrol	0,546	0,131	Tidak ada penurunan bermakna

Sumber Data Primer (2017)

Tabel 3 menunjukkan pengaruh pemberian lemon aromaterapi dan relaksasi napas dalam pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Nilai *p value* tekanan darah sistolik kelompok intervensi yaitu 0,004 dan tekanan darah diastolik kelompok intervensi yaitu 0,019 yang berarti terdapat pengaruh pemberian lemon aromaterapi dan relaksasi napas dalam karena  $p < 0,05$ . Sedangkan nilai *p value* tekanan darah sistolik pada kelompok

kontrol yaitu 0,546 dan tekanan darah diastol pada kelompok kontrol yaitu 0,131 yang berarti tidak ada pengaruh karena  $p > 0,05$ .

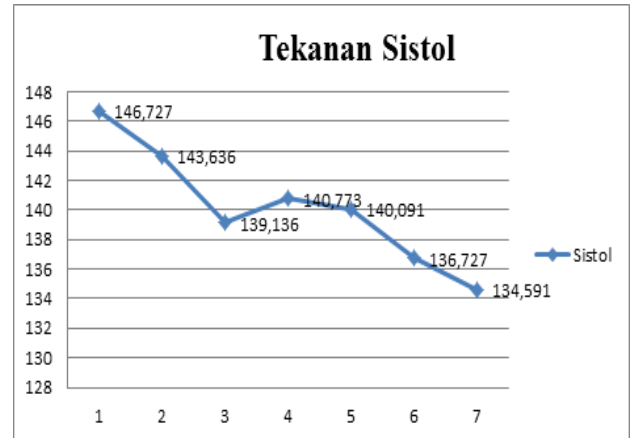
**Tabel 4 Hasil analisis uji mann-whitney tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada bulan April 2017**

	Asymp. Sign (2-tailed)	Keterangan
Tekanan Darah		
Sistol		diastol
Kelompok	0,000	Ada
Perlakuan dan Kontrol	penurunan bermakna	0,016

Sumber Data Primer (2017)

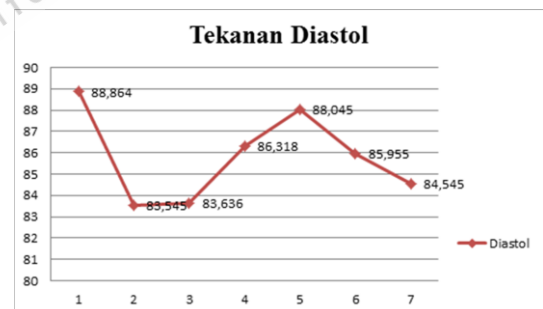
Tabel 4 menunjukkan hasil perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah perlakuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji statistik *mann-whitney* menunjukkan bahwa perbedaan tekanan darah sistolik *post-test* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan *p value* yaitu 0,000 dengan taraf signifikansi  $< 0,05$ . Hasil uji statistik *mann-whitney* menunjukkan *p value* lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima. Merujuk pada hasil uji statistik, maka hal ini bermakna bahwa perbedaan penurunan tekanan darah sistolik *post-test* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan hasil penurunan yang bermakna.

Adapun tekanan darah diastolik *post-test* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan nilai *p value* 0,016 dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil uji statistik *mann-whitney* menunjukkan *p value* lebih kecil dari 0,05 ( $0,016 < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan penurunan tekanan darah diastolik *post-test* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan hasil penurunan yang bermakna.



**Gambar 1 Pengaruh aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah sistolik kelompok intervensi pada bulan April 2017**

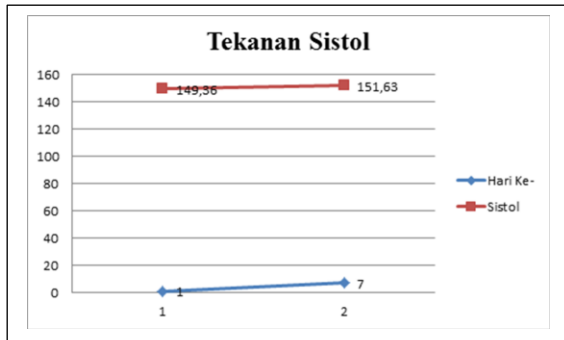
Gambar 1 menunjukkan perubahan tekanan darah sistolik selama pemberian perlakuan pada kelompok intervensi. Terlihat bahwa dari hari ke-1 sampai hari ke-3 terjadi penurunan. Pada hari ke-4 terjadi peningkatan dari hari ke-3 dan pada hari ke-5 berangsur-angsur turun hingga hari ke-7. Berdasarkan gambar 1 terjadi penurunan yang signifikan pada hari ke-7 pada tekanan darah sistolik.



**Gambar 2 Pengaruh aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah diastolik kelompok intervensi pada bulan April 2017**

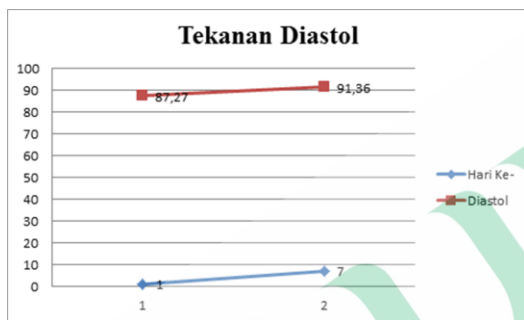
Berdasarkan gambar 2 terdapat penurunan tekanan darah diastolik dari hari ke-1 menuju hari ke-2. Pada hari ke-2 menuju hari ke-3 relatif stabil. Pada hari ke-3 hingga hari ke-5 terjadi peningkatan terus menerus. Pada hari ke-5 menuju hari ke-6 dan hari ke-7 berangsur-angsur terjadi

penurunan. Gambar 2 menunjukkan terjadi penurunan yang signifikan hari ke-2 pada tekanan darah diastol.



**Gambar 3 Tekanan darah sistol kelompok kontrol pada bulan April 2017**

Gambar 3 menunjukkan perubahan peningkatan tekanan darah sistolik hari ke-1 dan hari ke-7 pada kelompok kontrol.



**Gambar 4.4 Tekanan darah diastol kelompok intervensi pada bulan April 2017**

Berdasarkan gambar 4.4 menunjukkan perubahan peningkatan tekanan darah diastolik hari ke-1 dan hari ke-7 pada kelompok kontrol.

### Penurunan Tekanan Darah

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data bahwa ada penurunan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam pada penderita hipertensi. Hal ini terjadi karena terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan setelah dilakukan pemberian aromaterapi lemon sebanyak 2 tetes dan relaksasi napas dalam dengan durasi 10 menit per hari selama 7 hari. Selain itu, hasil pengukuran tekanan darah

responden menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik responden. Pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada responden karena aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam dapat memberikan efek rileks dan tenang sehingga dapat menurunkan kerja jantung dan penurunan tekanan darah.

Pada saat aroma terapi minyak atsiri lemon dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terkandung seperti geraniol dan linalool ke puncak hidung dimana silia-silia muncul dari sel-sel reseptor. Apabila molekul-molekul menempel pada silia, maka suatu pesan elektro kimia akan ditransmisikan melalui saluran olfaktori ke dalam system limbik yang akan merangsang memori dan respon emosional seseorang. Hipotalamus yang berperan sebagai regulator memunculkan pesan yang harus disampaikan ke otak. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan berupa senyawa elektrokimia yang menyebabkan perasaan tenang dan rileks serta dapat memperlancar aliran darah dan menurunkan kerja jantung (Saputra, 2015).

Selain aromaterapi lemon, relaksasi napas dalam juga dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah. Hal ini sesuai dengan pernyataan Wardani (2015) yang mengemukakan bahwa napas dalam merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam yang dilakukan oleh korteks serebri dengan frekuensi 6-10 kali per menit. Napas dalam yang dilakukan akan merangsang oksida nitrit yang akan memasuki paru-paru bahkan pusat otak yang dapat membuat orang lebih tenang. Hal tersebut dapat memicu tekanan darah yang dalam keadaan tinggi menjadi menurun.

Oksida nitrit disintesis oleh *enzim nitric oxide synthase (eNOS)* atau endotel dari *L-arginin*. Oksida nitrit merupakan



vasodilator yang penting dalam mengatur tekanan darah dan dilepaskan secara kontinu dari endotelium arteri dan arteriol yang dapat menyebabkan *shear stress* (tegangan normal) pada sel endotel akibat viskositas darah terhadap dinding vaskuler. Tegangan normal yang terbentuk mampu membuat sel endotel mensekresikan mediator kimia (*growth factor, sitokin*) yang menyebabkan proliferasi sehingga menyebabkan peningkatan pelepasan nitrit oksida yang kemudian mengakibatkan pembuluh darah menjadi rileks, elastis dan mengalami dilatasi. Pembuluh darah yang rileks akan melebar sehingga sirkulasi darah menjadi lancar, tekanan vena sentral (central venous pressure, CVP) menurun, dan kerja jantung menjadi optimal (Wardani, 2015).

Tekanan darah sistolik seseorang akan berubah-ubah sesuai dengan aktivitas yang dilakukan, berbeda dengan tekanan darah diastolik yang relatif tidak berubah seperti pada tabel 4.6. Berdasarkan wawancara singkat dengan 11 orang responden kelompok perlakuan, didapatkan bahwa 11 responden rutin melakukan aktivitas fisik seperti 3 diantaranya rutin melakukan jalan-jalan di pagi hari, 2 diantaranya rutin mengikuti senam lansia setiap minggu, 6 diantaranya rutin melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mencuci tanpa menggunakan mesin dan memasak. Aktifitas fisik yang rutin dapat mempengaruhi arteri menjadi lebih fleksibel dan mudah berdilatasi sehingga dapat menurunkan tekanan darah sistolik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan *American College of Cardiology and the American Heart Association* membuktikan bahwa melakukan aktivitas fisik rutin minimal 2,5 jam dalam 10 minggu mampu menurunkan tekanan darah sistolik orang dewasa lanjut usia sebesar 5 poin (Storrs, 2015).

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Dusun Patukan Gamping Yogyakarta, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tekanan darah sebelum diberi aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam pada kelompok intervensi lebih tinggi di bandingkan setelah diberikan aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam yaitu sistol 150,45 mmHg dan diastol 91,81 mmHg.
2. Tekanan darah setelah diberi aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam pada kelompok intervensi lebih tinggi di bandingkan sebelum diberikan aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam yaitu sistol 129,84 mmHg dan diastol 82,90 mmHg.
3. Hasil uji analisis menggunakan *Wilcoxon* didapatkan data bahwa nilai *Asymp. Sign (2-tailed)* untuk tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar  $0,004 < 0,05$  pada tekanan darah sistol dan  $0,019 < 0,05$  pada tekanan darah diastol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  diterima  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah.
4. Tekanan darah pada hari ke-1 pada kelompok kontrol lebih rendah yaitu dengan sistol 149,36 mmHg dan 87,27 mmHg pada diastol.
5. Tekanan darah pada hari ke-7 pada kelompok kontrol lebih tinggi yaitu dengan sistol 151,64 mmHg dan 91,36 mmHg pada diastol.
6. Hasil uji analisis menggunakan *Wilcoxon* didapatkan data bahwa nilai *Asymp. Sign (2-tailed)* untuk tekanan darah hari ke-1 dan hari ke-7 sebesar  $0,546 > 0,05$  pada tekanan darah sistol dan  $0,131 > 0,05$  pada tekanan darah diastol. Hasil tersebut menunjukkan

bahwa  $H_a$  ditolak  $H_0$  diterima yang berarti tidak ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah pada kelompok kontrol.

7. Hasil uji analisis menggunakan *Mann-Whitney* didapatkan data bahwa nilai Asymp. Sign (2-tailed) untuk tekanan darah kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu  $0,000 < 0,05$  pada tekanan darah sistol dan  $0,016 < 0,05$  pada tekanan darah diastol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak yang berarti ada penurunan bermakna pada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah.

### Saran

1. Manfaat Teoritis  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan informasi dan asuhan keperawatan terutama pada masalah hipertensi.
2. Manfaat Praktis
  - a) Bagi responden  
Dapat menambah informasi tentang aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam sebagai salah satu alternatif pengobatan hipertensi yang aman, murah, dan praktis sehingga dapat diterapkan.
  - b) Bagi kader kesehatan  
Dapat menambah informasi dan upaya meningkatkan kesehatan warga dengan memberikan edukasi menggunakan aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam sebagai pendamping terapi farmakologi untuk menjadi salah satu metode menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Patukan Gamping Sleman Yogyakarta melalui kegiatan posyandu.
  - c) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan sampel yang lebih banyak dan

melakukan pengendalian yang lebih ketat terhadap variabel-variabel pengganggu yang lain serta menambah hari penelitian menjadi lebih dari 1 minggu untuk mengetahui efektifitas dari aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah.

### DAFTAR PUSTAKA

- APA. (2011). *American Psychological Association*. Dipetik November 12, 2016, dari APA:  
<http://www.apa.org/helpcenter/heart-disease.aspx>
- Dinkes, P. B. (2014, November 14). *Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. DIY: Dinkes Pemkab Bantul.
- Fitriani. (2014). *Pengaruh Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Gamping Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta: STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Misaroh, P. &. (2009). *Menarche: Pertama Penuh Makna*. Bandung: Nuha Medika.
- Primadiati, R. (2002). *Aromaterapi Perawatan Alami Untuk Sehat dan Cantik*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Pusdatin. (2015). *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Dipetik November 3, 2016, dari Hipertensi The Silent Killer:  
<http://www.pusdatin.kemkes.go.id>

Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*.  
Dipetik November 3, 2016, dari  
Depkes: <http://www.depkes.go.id>

Saputra, M. R. (2015). Pengaruh  
Pemberian Aromaterapi Mawar  
Terhadap Penurunan Tekanan  
Darah Pada Lanjut Usia Hipertensi  
di Desa Sungai Bundung Laut  
Kabupaten Mempawah 2015.  
*Naskah Publikasi*, 1-11.

Soraya, Tafwidhah, & Adiningsih. (2014).  
Pengaruh Aromaterapi Lavender  
Terhadap Penurunan Tekanan  
Darah pada Lansia Dengan  
Hipertensi di Kelurahan Siantan  
Hulu Pontianak Utara. *Naskah  
Publikasi*.

Storrs, C. (2015, September 18). *Discover  
The Four Part Series*. Dipetik  
April 4, 2017, dari CNN:  
[http://edition.cnn.com/2015/09/18/  
health/how-to-lower-blood-  
pressure-tips/](http://edition.cnn.com/2015/09/18/health/how-to-lower-blood-pressure-tips/)

Syukur, M. A. (2014). Sufi Healing:  
Terapi dalam Literatur Tasawuf.  
*Walisongo*, 394.

Tawaang, Mulyadi, & Palandeng. (2013).  
Pengaruh Teknik Relaksasi Napas  
Dalam Terhadap Penurunan  
Tekanan Darah Pada Pasien  
Hipertensi Sedang-Berat di Ruang  
Irina C Blu Prof DR. R. D Kandou.  
*ejurnal keperawatan (e-Kp) volume  
1 Nomor 1*, 1-6.

Wardani, D. W. (2015). Pengaruh Teknik  
Relaksasi Napas Dalam Sebagai  
Terapi Tambahan Terhadap  
Penurunan Tekanan Darah Pada  
Pasien Hipertensi Tahap 1. *Naskah  
Publikasi*, 1-98.