

PENGARUH TERAPI KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER DAN DZIKIR TERHADAP PENURUNAN STRES DAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Taukhit¹, Rudi Haryono²

^{1,2} Dosen Akademi Keperawatan Notokusumo Yogyakarta

ABSTRACT

Background: World health agency (WHO) in 2012 showed 26.4% of people suffering from hypertension. One of the things that affects blood pressure is stress. Blood pressure can be lowered by lowering stress levels. Non-pharmacological efforts to reduce stress is with relaxation techniques, including aromatherapy lavender and dhikr. The purpose of this research is to know the influence of combination of aromatherapy lavender and dzikir to stress level and blood pressure of hypertension patient.

Method: This research uses quasi experimental design with pretest - posttest intervention with control group. The sample was 30 respondents divided into 15 people of the intervention group and 15 control group. The intervention group received lavender aromatherapy and dhikr and antihypertensive therapy for 3 consecutive days while control group only received antihypertensive therapy. The analysis used paired t-test to determine the effect of intervention in the intervention group and independent t-test to see the difference between the influence between groups.

Result: lavender and dhikr aromatherapy did not decrease stress score significantly with $p = 0,925$, mean also in decrease of sistole blood pressure with p value = 0,014 and not significant at decrease of diastole blood pressure with value $p = 0,265$.

Conclusion: The combination of lavender aromatherapy and dhikr significantly decreased sistole blood pressure. Whereas for stress and diastolic blood pressure, such combination therapy may be decreased but statistically insignificant.

Keywords: aromatherapy, dhikr, stress, blood pressure.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi tekanan darah lebih dari atau sama dengan 140/90 mmHg. Penyakit hipertensi berjalan dengan perlahan dan mungkin tidak dirasakan sampai menimbulkan kerusakan organ yang bermakna. Semakin tinggi tekanan darah semakin besar resikonya.¹

Badan penelitian kesehatan dunia, WHO tahun 2012 menunjukkan sekitar 982 juta orang atau 26,4 % penghuni bumi mengidap hipertensi. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2 % di tahun 2025.² Di Asia tercatat 38,4 juta penderita hipertensi pada tahun 2000.³ Sementara prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat mencapai 31,7% dari populasi berusia 18

tahun keatas dan dari jumlah tersebut 60% penderita hipertensi akan menderita stroke, sementara sisanya akan mengalami gangguan jantung, gagal ginjal dan kebutaan.⁴

Jika masyarakat yang mengalami hipertensi tidak mengetahui penanganan hipertensi maka beresiko terhadap timbulnya komplikasi akibat hipertensi yang diderita seperti *Cerebral Vascular Accident (CVA)*, gagal jantung dan yang lain. Diperkirakan duapertiga dari pasien hipertensi yang berumur lebih dari 60 tahun akan mengalami payah jantung kongesif, infark miokard, stroke diseksi aorta dalam lima tahun jika hipertensi tidak diobati.⁵

Suatu area yang menjadi perhatian perawat adalah yang berhubungan dengan penanganan nonfarmakologi untuk mencegah terjadinya hipertensi. Penanganan nonfarmakologi adalah suatu tindakan penanganan dengan tanpa menggunakan obat-obatan atau farmakologi. Penatalaksanaan asuhan keperawatan nonfarmakologik dimaksudkan untuk membantu penderita hipertensi untuk mempertahankan tekanan darah pada tingkat normal sehingga memperbaiki kondisi sakitnya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis dapat dilakukan pada penderita hipertensi yaitu meliputi; teknik-teknik mengurangi stres, penurunan berat badan, pembatasan alkohol, natrium, dan tembakau, olahraga atau latihan yang berefek

meningkatkan *lipoprotein* berdensitas tinggi, dan relaksasi.⁵

Bo Hu, *et al.*⁶ dalam penelitiannya menemukan bahwa stres psikologis dikaitkan dengan risiko yang lebih besar terjadi hipertensi dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami stress psikologis yang bisa mencapai sekitar 9 %. Stres merupakan suatu tekanan fisik maupun psikis yang dapat merangsang anak ginjal dan melepaskan hormon adrenalin.⁷ Penelitian lain menyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara tingkat stres terhadap komplikasi pada penderita hipertensi. Hasil uji statistik didapatkan bahwa $p = 0,002$ yang berarti bahwa ada hubungan antara stres dengan kejadian komplikasi hipertensi pada pasien hipertensi di Ruang Rawat Inap Dewasa Rumah Sakit Baptis Kediri.⁸

Keadaan stres akan mengaktivasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan sistem neuroendokrin yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis, akan mengaktivasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya, salah satunya meningkatkan kecepatan denyut jantung. Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medula adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah. Kemudian akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan

berdampak pada peningkatan tekanan darah secara intermiten atau tidak menentu.^{9,10}

Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengelola stress salah satunya dengan melakukan upaya peningkatan kekebalan stress dengan mengatur pola hidup sehari-hari seperti makanan, pergaulan dan relaksasi.¹¹ Tehnik relaksasi telah banyak digunakan sebagai metode untuk menurunkan stress dan hipertensi, diantaranya hasil penelitian menyatakan relaksasi dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Penelitian lain menyatakan relaksasi dapat menurunkan tingkat stres dan kadar gula. Penelitian Hoelscher dan Lichstein menunjukkan bahwa relaksasi dapat menurunkan tekanan darah systolic dan diastolic pada penderita hipertensi. Hal ini sesuai dengan pendapat Jacobson dan Wolpe yang menyatakan beberapa manfaat relaksasi, diantaranya mengurangi masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, mengurangi tingkat kecemasan. Berbagai macam tehnik relaksasi sudah banyak dikembangkan seperti relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, relaksasi yoga dan relaksasi hipnosa.¹²

Relaksasi otot salah satunya adalah dengan bentuk meditasi dan pendekatan keagamaan. Salah satu aspek dari dzikir yang berhubungan dan memiliki keterkaitan dengan teknik relaksasi adalah sikap pasrah. Sikap pasrah merupakan bentuk sikap pasif

yang mutlak dibutuhkan dalam relaksasi.¹³ Dzikir dapat menimbulkan respon relaksasi dan ketenangan yang akan membawa pengaruh terhadap rangsangan pada system saraf otonom yang berdampak pada respon fisiologis tubuh sehingga terjadi penurunan tekanan darah, denyut nadi dan pernafasan.

Aromaterapi merupakan metode pengobatan melalui media bau-bauan yang berasal dari bahan tanaman tertentu. Ada berbagai jenis wewangian aromaterapi yang ada, yaitu basil, lavender, *jasmine*, *sandalwood*, *peppermint*, *ginger*, lemon, *orange*, *geranium*, dan masih banyak lagi.^{2, 3} Dan setiap wangi-wangian tersebut memiliki kelebihan positif yang bermacam-macam. Misalnya, aroma lavender dipercaya dapat mengurangi rasa stres dan mengurangi kesulitan tidur (*insomnia*). Sedangkan aroma *sandalwood* dapat mengurangi stress saat menstruasi dan sebagai penunjang untuk berkonsentrasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi experiment* dengan bentuk *pretest – posttest with intervention control group design*. Penelitian dilakukan pada bulan September 2017 di wilayah kerja PSTW Abiyoso. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi di PSTW Abiyoso Yogyakarta. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 15

subyek untuk masing-masing kelompok Intervensi maupun kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisa yang digunakan untuk mengetahui pengaruh intervensi pada kelompok Intervensi (*pre test – post test*) menggunakan uji *Paired t-test*. Adapun untuk mengetahui uji beda pada kelompok Intervensi dan kelompok kontrol akan menggunakan uji *Independen t-test*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden (n) 30 orang pada tiap-tiap kelompok Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan penderita Hipertensi di PSTW Abiyoso Tahun 2017.

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Umur				
61-80 tahun	11	73	12	80
81-90 tahun	4	27	3	20
Jenis Kelamin				
Laki-laki	4	27	6	40
Perempuan	11	73	9	60

Umur responden terbanyak ternyata berada dalam rentang 61-80 tahun baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol yaitu $\geq 73\%$. Jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan dibandingkan laki-laki, yaitu 73% pada kelompok intervensi dan 60% pada kelompok kontrol.

2. Gambaran Tingkatan Stres dan Tekanan Darah

Tabel 2. Gambaran Tingkat Stres dan Tekanan Darah Responden Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol penderita Hipertensi di PSTW Abiyoso Yogyakarta.

		n	Mean	Std. Dev
Kelompok Intervensi	Tingkat stress	15	16,93	3,95
	Tekanan Darah Sistole	15	138	16,12
	Tekanan Darah Diastole	15	79,33	11,63
Kelompok Kontrol	Tingkat stress	15	17,80	4,00
	Tekanan Darah Sistole	15	135,33	6,39
	Tekanan Darah Diastole	15	76,00	7,36

Berdasarkan Tabel 2 diatas, dapat diperoleh gambaran awal tingkat stres dari 15 responden pada kelompok intervensi adalah rata-rata 16,93 (stress sedang) sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 17,80 (stress sedang). Gambaran awal tekanan darah sistole dari 15 responden pada kelompok intervensi adalah rata-rata 138 mmHg sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 135 mmHg. Gambaran awal tekanan darah diastole dari 15 responden pada kelompok intervensi adalah rata-rata 79,33 mmHg sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 76,00 mmHg.

3. Analisa Bivariat

a. Uji Normalitas Data

Tabel 3. Uji Normalitas Data Tingkat Stres, Tekanan Darah Sistole dan Diastole Penderita Hipertensi Di PSTW Abiyoso tahun 2017

	Shapiro Wilk	
	n	p
Skor Stres	30	0,245
Tekanan Darah Sistole	30	0,053
Tekanan Darah Diastole	30	0,836

Berdasarkan hasil pengujian normalitas data diatas, menunjukkan hasil bahwa nilai uji normalitas data skor stres ($p=0,245$), tekanan darah sistole ($0,053$) dan tekanan darah diastole ($0,836$) terdistribusi normal yaitu nilai $p > 0,05$.

b. Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi Kombinasi dzikir dan Aromaterapi Lavender

Tabel 4. Uji Beda Data Tingkat Stres pada Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Intervensi Kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender Pada Penderita Hipertensi Di PSTW Abiyoso tahun 2017

	Paired t-test		
	Mean	P	CI
Skor Stres	-.1333	0,925	95 %

*Bermakna, nilai $p < 0,05$

Berdasarkan Tabel 4 diatas, menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan skor stress pada kelompok Intervensi antara sebelum dan setelah kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender tidak mengalami penurunan yang bermakna.

c. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi Kombinasi

Kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender.

1.) Perbedaan Tekanan Darah Sistole sebelum dan sesudah intervensi Kombinasi kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender.

Tabel 5. Uji Beda Data Tekanan Darah Sistole pada Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Intervensi Kombinasi Dzikir dan Aromaterapi Lavender pada Penderita Hipertensi Di PSTW Abiyoso Tahun 2017.

	Paired t-test		
	t	p	CI
Tekanan Darah Sistole	12,0	0,014	95 %

*Bermakna, nilai $p < 0,05$

Berdasarkan Tabel 5 diatas, menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tekanan darah sistole pada kelompok Intervensi antara sebelum dan setelah Intervensi kombinasi kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender mengalami penurunan yang bermakna.

2.) Perbedaan Tekanan Darah Diastole sebelum dan sesudah intervensi kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender.

Tabel 6. Uji Beda Data Tekanan Darah Diastole pada Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Intervensi Kombinasi kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender Pada Penderita Hipertensi Di PSTW Abiyoso Tahun 2017.

	Paired t-test		
	t	p	CI
Tekanan Darah Diastole	3,33	0,265	95 %

*Tidak bermakna, nilai $p >$

Berdasarkan Tabel 6 diatas, menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tekanan darah diastole pada kelompok intervensi antara sebelum dan setelah intervensi kombinasi kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender mengalami penurunan tetapi tidak bermakna.

d. Uji Beda Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil pengujian normalitas data tekanan sistole, menunjukkan hasil bahwa data sistole terdistribusi tidak normal yaitu didapatkan nilai $p=0,002$ dimana nilai $p > 0,05$, sehingga untuk selanjutnya melakukan uji beda tekanan darah sistole pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah Intervensi menggunakan uji *Mann-Whitney Test*.

Tabel 7. Uji Beda Skor Tekanan Darah Sistole pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Sesudah Intervensi Kombinasi kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender Pada Penderita Hipertensi Di PSTW Abiyoso tahun 2017

	<i>Uji Mann-Whitney Test</i>		
	n	P	CI
Tekanan Darah Sistole	30	0,646	95%

*Perbedaan bermakna, nilai $p < 0,05$

Berdasarkan Tabel 7 diatas, menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sistole pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi kombinasi kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Kombinasi Dzikir dan Aromaterapi Lavender

Hasil uji mengetahui pengaruh kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan skor stress pada kelompok Intervensi antara sebelum dan setelah intervensi kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender tidak mengalami penurunan yang bermakna. Akan tetapi dari hasil tabulasi menunjukkan bahwa beberapa responden menunjukkan penurunan nilai skor stres.

Kesimpulan ini juga didukung dengan banyak beberapa literatur dan penelitian sebelumnya. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengelola stress salah satunya dengan melakukan upaya peningkatan kekebalan stress dengan mengatur pola hidup sehari-hari seperti makanan, pergaulan dan relaksasi.¹¹ Teknik relaksasi telah banyak digunakan sebagai metode untuk menurunkan stress dan hipertensi, diantaranya Dehdari menyatakan relaksasi dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Hurai menyatakan relaksasi dapat menurunkantingkat stres dan kadar gula. Penelitian Hoelscher dan Lichstein menunjukkan bahwa relaksasi dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Hal ini sesuai dengan pendapat Jacobson dan Wolpe

yang menyatakan beberapa manfaat relaksasi, diantaranya mengurangi masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, mengurangi tingkat kecemasan.

Meditasi merupakan salah satu teknik relaksasi yang memberikan efek ketenangan pada diri seseorang. Murotal hearing merupakan bagian dari dzikir mengingat dan menghayati ayat-ayat suci Al-Qur'an bagi pemeluk agama islam. Dzikir merupakan bagian dari meditasi *transendental* yang melibatkan faktor keyakinan. Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan relaks atau dengan kata lain kombinasi respon relaksasi yang melibatkan keyakinan akan melipatgandakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi. Semakin kuat keyakinan seseorang berpadu dengan respon relaksasi maka semakin besar pula efek yang didapat.¹⁴

Dengan metode berdzikir, segala persoalan-persoalan duniawidisandarkan kepada Allah dzat yang mengatasi segalanya. Begitu sempurnanya ajaran Islam, tak satupun persoalan yang terlewatkan dalam kitab al-Qur'an, sehingga urusan jiwa atau ruh, qalb, terapi hati serta berbagai aspek-aspek kehidupan, semua tersusun dalam kesatuan yang kompleks.

Hal tersebut sesuai dengan firman Allah QS. Ar Ra'du ayat 28 yang berbunyi :

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang yang berakal. (Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring”.(QS.Ali Imran: 190-191).

Aromaterapi adalah terapi komplementer dalam praktek keperawatan dan menggunakan minyak esensial dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan dan memperbaiki kualitas hidup. Sharma mengatakan bahwa bau berpengaruh secara langsung terhadap otak seperti obat analgesik. Misalnya, mencium lavender maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan membantu untuk merasa rileks. Berdasarkan studi pendahuluan pada 10 orang pasien pasca operasi bedah mayor yang mendapatkan terapi analgesik dengan dosis dan cara pemberian yang sama didapatkan bahwa skala nyeri mereka ada pada rentang yang berbeda-beda. Selain itu diketahui bahwa upaya lain untuk mengatasi nyeri selain obat adalah hanya dengan melakukan relaksasi nafas dalam.

Aromaterapi lavender bermanfaat untuk relaksasi, kecemasan, mood, dan pasca pembedahan menunjukkan terjadinya penurunan kecemasan, perbaikan mood, dan terjadi peningkatan kekuatan gelombang alpha dan beta yang menunjukkan peningkatan relaksasi. Gelombang alpha sangat bermanfaat dalam kondisi relaks mendorong aliran energi kreativitas dan perasaan segar dan sehat. Kondisi gelombang alpha ideal untuk perenungan, memecahkan masalah, dan visualisasi, bertindak sebagai gerbang kreativitas seseorang. Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek menenangkan.

Menurut penelitian yang dilakukan terhadap tikus, minyak lavender memiliki efek sedasi yang cukup baik dan dapat menurunkan aktivitas motorik mencapai 78%, sehingga sering digunakan untuk manajemen stres. Beberapa tetes minyak lavender dapat membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki mood seseorang, dan memberikan efek relaksasi. Pendapat ini juga didukung oleh Sharma¹⁵ yang menyatakan bahwa lavender bersifat analgesik; untuk nyeri kepala, nyeri otot, bersifat antibakterial, antifungal, antiinflamasi, antiseptik, dan penenang. Sejauh ini tidak ada kontraindikasi yang diketahui dan tidak terdapat iritasi jika digunakan pada kulit dan juga tidak mengiritasi mukosa. Bahwa mencium

lavender maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alpha didalam otak dan membantu untuk merasa rileks.

2. Pengaruh Kombinasi Dzikir dan Aromaterapi Lavender terhadap Tekanan Darah Sistole

Berdasarkan hasil uji pengaruh kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah sistole menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tekanan darah sistole pada kelompok intervensi antara sebelum dan setelah intervensi kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender mengalami penurunan yang bermakna.

Kesimpulan tersebut juga didukung dengan beberapa literature dan penelitian sebelumnya. Penelitian Hoelscher dan Lichstein menunjukkan bahwa relaksasi dapat menurunkan tekanan darah sistole dan diastole pada penderita hipertensi. Hal ini sesuai dengan pendapat Jacobson dan Wolpe yang menyatakan beberapa manfaat relaksasi, diantaranya mengurangi masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, mengurangi tingkat kecemasan. Penelitian Chen, *et al.*, menunjukkan bahwa setelah responden diberikan perlakuan pijatan punggung maka secara signifikan kecemasan berkurang dan meningkatkan kenyamanan dan penurunan tekanan darah sistole. Penelitian lain

menunjukkan rata-rata intensitas nyeri mengalami penurunan dari skala 7 menjadi 4,1 dan tekanan darah dari 124/80,4 mmHg menjadi 120/75 mmHg pada kelompok perlakuan dengan $p < 0,05$ setelah mendapatkan bimbingan dzikir.¹⁴

Dapat disimpulkan bahwa tekanan darah sistole pada kelompok intervensi antara sebelum dan setelah intervensi kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender mengalami penurunan yang bermakna. Hal ini bisa terjadi melalui efek relaksasi yang dihasilkan akan menurunkan hormon *Adrenalin* pada anak ginjal dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis dalam menurunkan curah jantung dan memvasodilatasi arteriol.

Aromaterapi merupakan metode pengobatan melalui media bau-bauan yang berasal dari bahan tanaman tertentu. Aromaterapi sering digabungkan dengan praktek pengobatan alternatif dan kepercayaan kebatinan yang sudah ada sejak ribuan tahun yang lalu. Awalnya hanya terdapat dalam bentuk cairan esensial. Seiring perkembangan zaman, ada berbagai bentuk aromaterapi, mulai dari minyak esensial, dupa, lilin, garam, minyak pijat, dan sabun. Sesuai bentuk-bentuknya aromaterapi dapat dipergunakan sebagai pewangi ruangan, aroma minyak saat dipijat, berendam, bahkan untuk aroma badan setelah mandi.

Ada berbagai jenis wewangian aromaterapi yang ada, yaitu basil, lavender,

jasmine, *sandalwood*, *peppermint*, *ginger*, *lemon*, *orange*, *geranium*, dan masih banyak lagi. Dan setiap wangi-wangian tersebut memiliki kelebihan positif yang bermacam-macam. Misalnya, aroma lavender dipercaya dapat mengurangi rasa stres dan mengurangi kesulitan tidur (*insomnia*). Sedangkan aroma *sandalwood* dapat mengurangi stress saat menstruasi dan sebagai penunjang untuk berkonsentrasi. Aroma *jasmine* dapat meningkatkan gairah seksual, kesuburan wanita, dan anti depresi.

3. Pengaruh Kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender terhadap Tekanan Darah Diastole

Berdasarkan hasil uji pengaruh kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah diastole menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tekanan darah diastole pada kelompok intervensi antara sebelum dan setelah intervensi kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender mengalami penurunan tetapi secara statistik tidak bermakna. Sedangkan berdasarkan hasil uji statistik, menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tekanan darah diastole pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah intervensi kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender tidak mengalami perbedaan bermakna dengan nilai $p > 0,005$.

Hal tersebut sesuai dengan beberapa literatur dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penurunan tekanan darah diastole cenderung lebih sedikit dibandingkan penurunan tekanan darah sistole. Penelitian Chen, *et al.*¹⁶ menunjukkan bahwa setelah responden diberikan perlakuan relaksasi dengan pijatan punggung maka secara signifikan menurunkan tekanan darah sistole rata-rata 11,6 mmHg namun untuk tekanan diastole rata-rata hanya turun 7.1 mmHg. Menurut penelitian Subandiyo tentang Pengaruh pijat tengkuk dan hipnotis terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi menunjukkan bahwa tekanan darah pasien secara signifikan menurun. Pijat leher dan hipnosis dapat menurunkan tekanan darah sistole rata-rata 15,62 mmHg namun untuk tekanan diastole rata-rata hanya turun 6.72 mmHg. Penelitian lain tentang terapi relaksasi untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi menunjukkan hasil bahwa relaksasi dapat menurunkan tekanan darah sistole rata-rata 15 mmHg namun untuk tekanan diastolic rata-rata hanya turun 8,4 mmHg. Penelitian Suratini (2013) tentang pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat tekanan darah pada lansia hipertensi menunjukkan hasil bahwa dapat menurunkan tekanan darah sistole rata-rata 33,6 mmHg namun untuk tekanan diastolic rata-rata hanya turun 12,5 mmHg.

Penelitian lain yang meneliti tentang pengaruh Pasrah Diri (relaksasi dan dzikir) terhadap penurunan Tekanan Darah menunjukkan perbedaan selisih rata-rata tekanan darah sistole dan diastole pada kelompok intervensi pada hari 1, hari 2 dan hari 3, yaitu pada hari 1 selisih rata-rata sistole 5,4 dan diastole 2,7. Pada hari 2, selisih rata-rata sistole 6,8 dan diastole 3. Kemudian pada hari 3 selisih rata-rata selisih sistole 6,6 dan diastole 2,9.

Dari beberapa penelitian di atas menunjukkan bahwa berbagai intervensi yang diberikan pada pasien hipertensi akan memberikan pengaruh penurunan tekanan darah diastole selalu lebih sedikit dibandingkan penurunan tekanan darah sistole.

KESIMPULAN

1. Tidak ada perbedaan yang bermakna skor stres pada kelompok intervensi setelah diberikan perilaku kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender.
2. Ada perbedaan yang bermakna skor tekanan darah sistole pada kelompok intervensi setelah diberikan perilaku kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender.
3. Tidak ada perbedaan yang bermakna tekanan darah sistole antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

setelah diberikan intervensi kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender.

4. Tidak ada perbedaan yang bermakna skor tekanan diastole pada kelompok intervensi setelah diberikan perilaku kombinasi dzikir dan aromaterapi lavender.

DAFTAR PUSTAKA

1. Price, S & Wilson, L. Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit. Edisi 6. EGC, Jakarta. 2005.
2. World Health Organization (WHO). The World Health Statistics 2012. <http://www.apps.who.int.ghodata> diakses tanggal 20 September 2015. 2012.
3. Muhammadun. Hidup Bersama Hipertensi. In Books : Yogyakarta. 2010.
4. Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar). Laporan Nasional. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan, Republik Indonesia. 2008.
5. Muttaqin, Arif. Buku Ajar Keperawatan Klien dengan gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi, Jakarta: Salemba Medika. 2009.
6. Bo Hu, Xiaoyu Liu, Sufeng Yin, Hongmin Fan, Fumin Feng, Juxiang Yuan. Effects of Psychological Stress on Hypertension in Middle-Aged Chinese : A Cross-Sectional Study. PLOS ONE | DOI:10.1371/journal.pone.0129163. 2015.
7. Gunawan, Lanny. Hipertensi. Yogyakarta. Kanisius (Anggota IKAPI). 2001.
8. Prasetyorini, T. H. Stres Pada Penyakit Terhadap Kejadian Komplikasi Hipertensi Pada Pasien Hipertensi. Jurnal STIKES. Volume 5. 2012.
9. Kozier, Barbara., Erb, Glenora., Berman, Audrey., Synder, shirlee. J. Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, & Praktik. Edisi 7. Volume 1. Alih bahasa Pamilih Eko Karyuni. Jakarta: EGC. 2010.
10. Sherwood, L. Human Physiology : From Cells to Systems. 7th Ed. Canada : Yolanda Cossio. 2010.
11. Dalimartha, S., Purnama, Basuki, T., Sustrani, Nora., Mahendra, B., Darmawan, Rahmat. Care your self hipertensi. Cetakan 1. Jakarta : Penebar plus.2008.
12. Utami, M. S. Prosedur-prosedur Relaksasi (dalam Subandi ed). 2002. Psikoterapi: Pendekatan Konvensional

- & Kontemporer. Yogyakarta : Pustaka Pelajar & Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM. 2002.
13. Purwanto. S,. Relaksasi dzikir. Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Semarang. SUHUF, Vol. XVIII, No. 01/Mei 2006: 39 – 48.2006.
 14. Nasriati Kombinasi Edukasi Nyeri Dan Meditasi Dzikir Meningkatkan Adaptasi Nyeri Pasien Pasca Operasi Fraktur. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. 2015.
 15. Sharma S, et all. Hipertension. Last update aug 8, [http://:www.emedicine.com](http://www.emedicine.com). (diakses pada tanggal 10 juli 2015).2008.
 16. Chen, et al. Effect of Back Massage Intervention on Anxiety, Comfort, and Physiologic Responses in Patients with Congestive Heart Failure. The Journal Of Alternative And Complementary Medicine Volume 19, Number 5. 20013.