

## PENGARUH KOMBINASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH

Silvina Wulandari<sup>1</sup>, Siti Rusminarni<sup>2</sup>, Tubagus Erwin<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia  
[silvinawulan23@gmail.com](mailto:silvinawulan23@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi ialah kondisi di mana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg serta tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg. Angka kejadian hipertensi di Provinsi Lampung sesuai dengan Survey Kesehatan Indonesia Tahun 2024 di kelompok umur  $\geq 15$  dengan prevalensi 28,3% sejumlah 19.843 jiwa serta di kelompok umur  $\geq 18$  tahun dengan prevalensi 29,7% sejumlah 18.762 jiwa. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak kombinasi teknik pernapasan dalam yang lambat serta aromaterapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Segala Mider, Kota Bandar Lampung, pada tahun 2024. Studi ini bersifat kuantitatif dengan mempergunakan metode Quasi Eksperimen yang melibatkan pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Populasi studi berjumlah 78 orang penderita hipertensi yang tergabung dalam kelompok Prolanis serta sampel berjumlah 66 responden pada masing-masing kelompok. Pengambilan sampel dijalankan dengan teknik purposive sampling. Data kemudian dianalisa mempergunakan uji statistik Paired t-test. Hasil uji ini memperlihatkan jika di kelompok perlakuan, terdapat perbedaan signifikan antara pre-posttest tekanan darah sistolik dengan p-value 0,000 serta pre-posttest tekanan darah diastolik dengan p-value 0,001. di kelompok kontrol, hasil pre-posttest sistolik memperlihatkan p-value 0,229, sementara pre-posttest diastolik mempunyai p-value 0,146. Hal itu memperlihatkan jika kombinasi teknik pernapasan dalam yang lambat serta aromaterapi lavender memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (p-value 0,001<0,05). Disarankan kombinasi teknik ini bisa diterapkan sebagai terapi non-farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah.

**Kata kunci:** *Slow deep breathing, aromaterapi lavender, tekanan darah*

### ABSTRACT

*Hypertension is defined as having a systolic blood pressure greater than 140 mmHg and a diastolic blood pressure exceeding 90 mmHg. Based on the 2024 Indonesian Health Survey, the prevalence of hypertension in Lampung Province is 28.3% or 19,843 people among individuals in the  $\geq 15$  age group, and 29.7% or 18,762 people among those in the  $\geq 18$  age group. This study aims to assess the impact of slow deep breathing combined with lavender aromatherapy on blood pressure levels in hypertensive patients within the Segala Mider Community Health Center area of Bandar Lampung City in 2024. Employing a quantitative approach, the research utilizes a Quasi-Experimental pretest-posttest control group design. The population for this study includes 78 hypertensive patients enrolled in the Prolanis program, with a sample size of 66 respondents per group. Purposive sampling was used to select participants, and statistical analysis was performed using the Paired t-test. The results from the paired t-test analysis revealed a pre-posttest systolic p-value of 0.000 and a diastolic p-value of 0.001 in the treatment group. In contrast, the control group showed a pre-posttest systolic p-value of 0.229 and a diastolic p-value of 0.146. The combination of slow deep breathing and lavender aromatherapy had a significant impact on blood pressure levels in hypertensive patients (p-value of 0.001, which is less than 0.05). It is hoped that this combination could be used as a non-pharmacological approach to lower blood pressure.*

**Keywords:** *Slow deep breathing, lavender aromatherapy, blood pressure*

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi menyebabkan kerusakan di arteri yang menghambat pasokan oksigen serta nutrisi yang dimuat oleh darah menuju ke jaringan tubuh yang diperlukan. Hipertensi berpotensi menyebabkan penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, serta kematian dini. Seseorang dikatakan mempunyai penyakit hipertensi apabila menjalankan pengukuran tekanan darah dua kali dalam lima menit dengan suasana istirahat kemudian hasil tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg (Hulu et al., 2024).

Sesuai dengan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 diseluruh dunia sekitar 1,2 milyar orang dewasa dengan usia 30-79 tahun mempunyai hipertensi, selanjutnya dua pertiga dari mereka hidup dinegara dengan pendapatan rendah ataupun menengah. Selain itu, estimasi sekitar 46% orang dewasa yang menderita hipertensi tidak mengetahui jika mereka mempunyai hipertensi. Sebagian dari orang dewasa sekitar 42% dengan hipertensi sudah diidentifikasi serta menerima pengobatan. Kurang lebih satu dari lima orang dewasa 21% menjalankan pengendalian hipertensi. Sesuai dengan sasaran global untuk penyakit tidak menular, yakni mengurangi prevalensi hipertensi senilai 33% antara tahun 2010 serta 2030 (WHO, 2023).

Sesuai dengan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi tekanan darah tinggi di Indonesia menurut hasil pengukuran pada penduduk  $\geq 15$  tahun dengan prevalensi 29,2% serta penduduk umur  $\geq 18$  tahun dengan prevalensi 30,8%. Terdapat karakteristik jenis kelamin pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun laki-laki dengan prevalensi 25,6% serta perempuan 32,8%. Selanjutnya karakteristik jenis kelamin pada penduduk umur  $\geq 18$  perempuan dengan prevalensi 34,7% serta laki-laki 26,9%. Data Provinsi Lampung yang mengidap hipertensi di kelompok umur  $\geq 15$  tahun dengan prevalensi 2,3% dengan jumlah penderita sejumlah 19.843 jiwa serta di kelompok umur  $\geq 18$  tahun dengan prevalensi 29,7% jumlah penderita sejumlah 18.762 jiwa (Survey Kesehatan Indonesia, 2023)

Dalam pengobatan hipertensi, metode keperawatan yang paling umum ialah terapi mempergunakan obat-obatan ataupun farmakologi termasuk obat antihipertensi, misalnya diuretik, beta blockers, ACE inhibitor, antagonis kalsium. Penggunaan obat-obatan

dinilai kurang berhasil karena pasien sering kali tidak konsisten dalam mengonsumsinya. Terapi tanpa mempergunakan obat-obatan disebut dengan terapi non-farmakologi dikenal sebagai perubahan kebiasaan dalam hidup, misalnya tidak merokok, berat badan yang ideal, tidak mengkonsumsi alkohol, kurangi konsumsi kadar natrium, mengubah pola makan yang baik, mengurangi stres, serta berolahraga. Ada berbagai metode non-farmakologi yang bisa membantu menurunkan tekanan darah, seperti akupuntur, akupresur, terapi relaksasi, pijat refleksi, pijat punggung, senam, aromaterapi, serta lain-lain (Muchtart et al., 2022).

Terapi non-farmakologi bisa membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan membuat tubuh lebih rileks serta mengurangi stres. Sesuai dengan hal itu contoh terapi non farmakologi yakni *slow deep breathing* termasuk teknik bernafas dalam waktu sepuluh kali permenit dengan fase penghembusan nafas yang panjang untuk mencapai relaksasi melalui pernafasan dalam serta lambat. Saat relaksasi serabut otot diperpanjang, distribusi impuls saraf menuju otak berkurang yang mengakibatkan optimalnya denyut nadi, frekuensi pernafasan, serta tekanan darah menurun (Izzati et al., 2021).

Aromaterapi lavender termasuk metode perlindungan tubuh dengan memakai minyak esensial. Menghirup Aromaterapi lavender bisa membuat tekanan darah tinggi menurun, nyeri sendi, kecemasan, frekuensi jantung, laju metabolisme, insomnia, stres, serta memaksimalkan produksi hormon. Lavender ialah minyak esensial yang menyimpan efek sedative serta anti-neurodepresif. Kandungan utama minyak esensial lavender ialah linalool asetat. Mekanisme aromaterapi lavender dimulai dengan wewangian yang dihirup masuk ke hidung serta menghubungkan ke silia, lalu wewangian ini dihubungkan ke alat penghirup di ujung saluran hidung yang akan mengubah aroma menjadi impuls listrik yang dilepaskan ke otak melewati sistem penghirup. Sesudah seluruh impuls sampai ke limbik hipotalamus kemudian akan mengoptimalkan gelombang alfa di otak serta membantu seseorang merasa rileks (Ardianty & Sari, 2023).

Sesuai dengan hasil studi oleh (Faridah et al., 2024) menyimpulkan jika Terdapat perbedaan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum serta sesudah intervensi kombinasi teknik pernapasan lambat dalam serta aromaterapi mawar, yang jika dijalankan secara rutin bisa membantu menurunkan tekanan darah.

Sesuai dengan data dari Puskesmas Segala

Mider Kota Bandar Lampung Tahun 2024. Didapatkan data pada tahun 2022 sampai 2023 sudah mencapai target tahunan yang sudah terskrining melebihi 100%. Selanjutnya pada tahun 2024 penderita hipertensi yang sudah terskrining hanya mencapai 13%. Hasil wawancara dengan Kepala bidang prolanis mengatakan sejauh ini penanganan non farmakologi hipertensi hanya berupa senam hipertensi yang dijalankan setiap satu minggu sekali. Sesuai dengan hasil wawancara dengan penderita hipertensi di Puskesmas Segala Mider Kota Bandar Lampung Tahun 2024 mengatakan keluhan yang sering dialami yakni sering merasa sakit kepala, rasa kaku di tengkuk, jantung sering berdebar-debar, serta sulit tidur. Tujuan studi ini ialah untuk mengevaluasi dampak kombinasi antara pernapasan lambat serta dalam serta aromaterapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Segala Mider Kota Bandar Lampung pada tahun 2024.

## 2. METODE PENELITIAN

Studi ini bersifat kuantitatif dengan mempergunakan metode eksperimen kuasi yang melibatkan pretest-posttest serta kelompok kontrol. Terdapat dua kelompok pada studi ini: kelompok perlakuan yang menerima kombinasi slow deep breathing serta aromaterapi lavender, serta kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan itu. di kelompok perlakuan, intervensi dijalankan selama 5 hari berturut-turut, dimulai dengan pre-test pada hari pertama serta diakhiri dengan post-test pada hari kelima. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya menjalani pengukuran tekanan darah pada hari pertama, menerima pendidikan tentang pengendalian hipertensi, serta dijalankan pengukuran tekanan darah kembali pada hari kelima. Studi ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Segala Mider, Kota Bandar Lampung, dari 15 Juni hingga 5 Juli 2024. Populasi pada studi ini berjumlah 78 orang yang tergabung kedalam kelompok Prolanis pada bulan Januari-April Tahun 2024 serta Jumlah sampel ditentukan mempergunakan rumus Slovin, yang menghasilkan 66 responden. Teknik sampling yang diterapkan ialah purposive sampling. Data dikumpulkan dengan mempergunakan sphygmomanometer, diffuser, minyak esensial lavender, air, serta lembar observasi tekanan darah.

Analisa data dijalankan untuk mengevaluasi perbedaan antara kondisi sebelum serta sesudah

perlakuan mempergunakan uji Paired t-test, guna mengetahui rata-rata tekanan darah di kelompok perlakuan serta kontrol. Uji normalitas dijalankan dengan uji Shapiro-Wilk, serta data dianggap normal jika nilai p-value > 0,05.

## 3. HASIL

**Tabel 1 Kharakteristik Responden**

Kharakteristik	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	N	%	F	%
Usia				
26-35	0	0%	0	0%
36-45	4	12.1%	12	36.4%
46-55	14	42.4%	8	24.2%
56-65	15	45.5%	13	39.4%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	14	42.4%	13	39.4%
Perempuan	19	57.6%	20	60.6%
Total	33	100%	33	100%

Sesuai dengan distribusi kharakteristik responden sesuai dengan usia bisa diuraikan seperti berikut:

Sebagian besar responden dalam kelompok perlakuan berusia 56-65 tahun terdiri dari 15 orang (45,5%), sementara dalam kelompok kontrol, mayoritas berusia 56-65 tahun berjumlah 13 orang (39,4%). Selain itu, dalam kelompok perlakuan, mayoritas responden ialah perempuan sejumlah 19 orang (57,6%), sementara di kelompok kontrol, perempuan juga termasuk mayoritas dengan jumlah 20 orang (60,6%).

**Tabel 2 Uji Normalitas Saphiro-wilk**

	Statistic	N	Sig.
Kelompok Perlakuan			
Sistolik Sebelum	.945	33	.095
Sistolik Sesudah	.953	33	.158
Diastolik Sebelum	.955	33	.189
Diastolik Sesudah	.936	33	.052
Kelompok Kontrol			
Sistolik Sebelum	.937	33	.055
Sistolik Sesudah	.945	33	.098
Diastolik Sebelum	.940	33	.066
Diastolik Sesudah	.945	33	.094

Tabel 2 memperlihatkan jika uji normalitas Shapiro-Wilk menghasilkan nilai  $p > 0,05$ , yang mengindikasikan jika data di kelompok perlakuan serta kelompok kontrol terdistribusi secara normal.

**Tabel 3 Frekuensi Rata-Rata Tekanan Darah Pada Kelompok Perlakuan**

Tekanan Darah	Min	Max	Mean	N	SD
Sistolik Sebelum	140	168	152.45	33	7.823
Sistolik Sesudah	130	160	144.85	33	8.315
Diastolik Sebelum	85	102	92.42	33	4.146
Diastolik Sesudah	80	100	90.70	33	4.953

Sesuai dengan tabel 3 diketahui jika hasil tekanan darah di kelompok perlakuan didapatkan nilai minimal sistolik dari 140 mmHg menjadi 130 mmHg, kemudian nilai maksimal sistolik dari 168 mmHg menjadi 160 mmHg. selanjutnya, mean sistolik dari 152.45 mmHg menjadi 144.85 mmHg dengan standar deviasi dari 7.823 menjadi 8.315. Adapun nilai minimal diastolik dari 85 mmHg menjadi 80 mmHg, lalu nilai maksimal distolik dari 102 mmHg menjadi 100 mmHg. Nilai mean diastolik dari 92.42 mmHg menjadi 90.70 mmHg dengan standar deviasi dari 4.146 menjadi 4.953.

**Tabel 4 Frekuensi Rata-Rata Tekanan Darah Pada Kelompok Kontrol**

Tekanan Darah	Min	Max	Mean	N	SD
Sistolik Sebelum	140	162	148.64	33	6.528
Sistolik Sesudah	140	162	149.15	33	6.290
Diastolik Sebelum	90	102	94.88	33	3.209
Diastolik Sesudah	90	102	94.48	33	3.299

Sesuai dengan tabel 4 diketahui jika hasil tekanan darah di kelompok kontrol didapatkan nilai minimal sistolik sebelum serta sesudah 140 mmHg, kemudian nilai maksimal sistolik sebelum serta sesudah 162 mmHg. Selanjutnya, mean sistolik dari 148.64 mmHg menjadi 149.15mmHg dengan standar deviasi dari 6.528 menjadi 6.290. Adapun nilai minimal diastolik sebelum serta sesudah 90 mmHg, lalu nilai maksimal distolik sebelum serta sesudah 102 mmHg. Nilai mean diastolik dari 94.88 mmHg menjadi 94.48 mmHg dengan standar deviasi dari 3.209 menjadi 3.299.

**Tabel 5 Uji Rerata Tekanan Darah Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol**

	Mean	N	SD	SE	P-value
Perla kuan					
Pretest Sistolik	152.45	33	7.823	1.362	0,000
Posttest sistolik	144.85	33	8.315	1.447	
Pretest distolik	92.42	33	4.146	.722	0,001
Posttest Diastol	90.70	33	4.953	.862	
Kontrol					
Pretest Sistolik	148.64	33	6.528	1.136	0,229
Posttest sistolik	149.15	33	6.290	1.095	
Pretest distolik	94.88	33	3.209	.559	0,146
Posttest Diastol	94.48	33	3.299	.574	

Sesuai dengan tabel 5 diketahui jika rerata tekanan darah di kelompok perlakuan dengan nilai *pre-posttest* sistolik didapatkan *p-value* 0,000, serta *pre-posttest* diastolik didapatkan *p-value* 0,001, Selanjutnya di kelompok kontrol dengan nilai *pre-posttest* sistolik didapatkan *p-value* 0,229. serta nilai *pre-posttest* diastolik didapatkan *p-value* 0,146. Sesuai dengan hal itu hasil uji *Paired t-test* di kelompok perlakuan dengan hasil *p-value* 0,001 yakni <0,05. Sehingga bisa disimpulkan jika ada pengaruh pemberian kombinasi *slow deep breathing* serta aromaterapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Segala Mider Kota Bandar Lampung Tahun 2024.

#### 4. PEMBAHASAN

Sesuai dengan usia pada kelompok perlakuan ataupun kelompok kontrol didapatkan jika mayoritas responden usia 56-65 tahun serta minoritas responden dengan usia 26-35 tahun. Sesuai dengan teori menurut (Bura et al., 2023) Hipertensi secara teoritis berkaitan dengan usia. Hipertensi bisa muncul pada usia 31 hingga usia 55 tahun. Jika tidak ditangani segera, penyakit ini akan terus meningkat sesudah usia paruh baya, ataupun sampai usia 60 tahun keatas apabila tidak segera ditangani. Sebagai akibat dari penurunan elastisitas pembuluh darah seiring bertambahnya usia. Sehingga tekanan darah seseorang akan terus-menerus naik serta melewati batas normal.

Menurut (Wulandari et al., 2023) hipertensi primer umumnya muncul antara usia 30-50 tahun. Sesudah usia 45 tahun, pembuluh darah mulai menyempit serta mengeras akibat penumpukan kolagen pada lapisan otot. Seiring bertambahnya usia, perubahan fisiologis pada arteri besar membuatnya kehilangan kemampuan untuk mengembang ketika jantung memompa darah. Akibatnya, tekanan darah meningkat karena setiap denyut jantung harus melewati pembuluh darah yang lebih sempit dari kondisi normal. Hasil studi ini sejalan dengan studi yang dijalankan oleh (Hafiah & Achirman, 2022) didapatkan hasil studi yakni mayoritas responden dengan usia 46-65 tahun sejumlah 14 orang yang menderita hipertensi.

Sesuai dengan data jenis kelamin didapatkan jika mayoritas responden berjenis kelamin perempuan baik di kelompok perlakuan ataupun kelompok kontrol. Menurut studi oleh (Sari et al., 2023) jumlah penderita hipertensi lebih dominan perempuan dibandingkan laki-laki, hal itu terjadi karena pada perempuan yang sudah mengalami menopause terjadi penurunan hormonal, termasuk penurunan estrogen serta androgen yang menyebabkan pelepasan renin yang lebih besar sehingga bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah, sehingga perempuan lebih rentan terhadap hipertensi dibandingkan laki-laki. Selain itu menurut (Kapahang et al., 2023) pada laki-laki, gaya hidup yang berpotensi meningkatkan tekanan darah seperti merokok, pola makan yang tidak sehat, serta stres berlebih. Sementara, perempuan mengalami masa pramenopause seiring bertambahnya usia. Pada masa ini, kadar hormon estrogen yang meningkatkan kadar (HDL) High Density Lipoprotein berguna untuk membantu menjaga kesehatan pembuluh darah akan menurun, sehingga terjadinya peningkatan tekanan darah. Menurut (Bani et al., 2023) pada studinya mengatakan jika mayoritas penderita hipertensi dengan jenis perempuan sejumlah 31 responden.

Sesuai dengan hasil studi di kelompok perlakuan didapatkan jika terjadi penurunan tekanan darah secara signifikan. Penurunan tekanan darah terjadi dikarenakan responden rutin menjalankan kombinasi *slow deep breathing* serta aromaterapi lavender secara rutin selama lima hari berturut-turut. Hasil studi ini sejalan dengan studi yang dijalankan oleh (Pratiwi, 2020) mengatakan jika rata-rata tekanan darah sebelum dijalankan perlakuan didapatkan nilai *pre* sistolik 156,1 mmHg serta diastolik 97 mmHg. Sesudah diberikan

perlakuan nilai *post* sistolik menjadi 140,3 mmHg serta diastolik menjadi 89,3 mmHg. studi lain oleh (Milani & Burhanto, 2022) menjelaskan jika sebelum dijalankan perlakuan nilai *pre* sistolik 155 mmHg serta *pre* diastolik 90 mmHg. Selanjutnya, sesudah diberikan perlakuan didapatkan nilai *post* sistolik menjadi 120 mmHg serta *post* diastolik 75 mmHg.

Sesuai dengan hasil studi di kelompok kontrol, tidak ditemukan penurunan tekanan darah antara hasil *pre* serta *post*. Hal itu disebabkan oleh responden yang masih belum menerapkan pola hidup sehat, seperti merokok, mengonsumsi kafein, makanan tinggi lemak serta garam, kurangnya aktivitas fisik, serta tidak adanya penanganan hipertensi selain terapi farmakologis. Hal itu sejalan dengan studi oleh (Hulu et al., 2024) menjelaskan jika Rata-rata tekanan darah pada responden di kelompok kontrol memperlihatkan penurunan nilai sistolik dari 167,31 mmHg menjadi 159,36 mmHg, sementara nilai diastolik turun dari 97,89 mmHg menjadi 96,50 mmHg.

Sesuai dengan hasil studi *paired t-test* didapatkan jika nilai *p-value* tekanan darah sistolik didapatkan 0,000 serta diastolik dengan *p-value* 0,001. di kelompok perlakuan nilai itu <0,05 sehingga  $H_0$  diterima. Hal itu menunjukkan jika adanya pengaruh kombinasi *slow deep breathing* serta aromaterapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Segala Mider Kota Bandar Lampung tahun 2024. Menurut studi oleh (Azizah et al., 2022) latihan *slow deep breathing* bisa memicu penurunan output simpatis, yang pada akhirnya mengurangi produksi hormon *epinephrin* kemudian ditangkap oleh reseptor alfa. Vasodilatasi pada pembuluh darah mengurangi tahanan perifer, yang pada gilirannya menyebabkan penurunan tekanan darah. Oksidasi nitrit menyebar ke paru-paru serta otak, yang membantu tubuh menjadi lebih rileks serta tenang. Proses oksidasi nitrit ini juga membuat pembuluh darah menjadi lebih elastis, memicu vasodilatasi, serta akhirnya menurunkan tekanan darah. Bernafas secara dalam serta perlahan saat menjalankan latihan *slow deep breathing* akan mempengaruhi saturasi oksigen serta meningkatkan konsumsi oksigen dalam tubuh. Munculnya oksidasi nitrit dipicu oleh peningkatan jumlah oksigen di dalam tubuh. Selanjutnya sesuai dengan teori oleh (Ardianty & Sari, 2023) Aromaterapi lavender bisa memengaruhi tubuh serta emosi seseorang. Akibatnya, hal itu menyebabkan penurunan kecemasan, nyeri sendi,

tekanan darah tinggi, laju metabolisme, stres, serta gangguan tidur (insomnia), serta juga meningkatkan produksi hormon melatonin serta serotonin. Lavender termasuk aroma bunga-bunga yang ringan serta termasuk essensial aromaterapi yang diketahui mempunyai efek *sedative* serta *anti-neurodepressive*. Lavender mengandung linalool asetat sebagai komponen utama aromaterapinya, yang berfungsi untuk merelaksasi saraf serta otot yang tegang, serta memperlancar sirkulasi darah. Minyak lavender diperoleh melalui proses destilasi bunga serta mempunyai berbagai manfaat, termasuk merawat kulit terbakar, kulit terkelupas, psoriasis, serta membantu mengatasi hipertensi. Menghirup aroma lavender bisa meningkatkan frekuensi gelombang alfa yang terkait dengan relaksasi, sehingga efektif untuk mengurangi ketegangan pembuluh darah. Selain itu, lavender juga berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh, membantu mengurangi stres, ketegangan, sakit kepala, sindrom pramenstruasi, serta masalah jantung.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Karakteristik usia serta jenis kelamin pada responden yakni didapatkan kelompok perlakuan ataupun kelompok kontrol dengan usia mayoritas responden di kelompok perlakuan berumur 56-65 tahun sejumlah 15 orang (45.5%), sementara mayoritas responden di kelompok kontrol berumur 56-65 tahun sejumlah 13 orang (39.4%). Selanjutnya jenis kelamin di kelompok perlakuan mayoritas ialah perempuan sejumlah 19 Orang (57.6%) serta kelompok kontrol mayoritas ialah perempuan sejumlah 20 orang (60.6%). Rata-rata tekanan darah di kelompok perlakuan pretest 152.45/92.42 serta posttest 144.85/90.70 mmHg. Sementara di kelompok kontrol pretest 148.64/94.88 serta posttest 149.15/94.48. Dari hasil uji statistik *paired t-test* pada *pre-posttest* sistolik *p-value* 0,000 serta *pre-posttest* diastolik *p-value* 0,001. Sementara di kelompok kontrol tekanan darah *pre-post* sistolik *p-value* 0,229 serta *pre-post* diastolik *p-value* 0,146. Artinya Adanya pengaruh kombinasi *slow deep breathing* serta aromaterapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Segala Mider Kota Bandar Lampung Tahun 2024. Saran kepada responden yakni kombinasi *slow deep breathing* serta aromaterapi lavender agar bisa dijalankan secara mandiri serta teratur di rumah

untuk mendapatkan hasil penurunan tekanan darah yang lebih maksimal.

## 6. REFERENSI

- Ardianty, S., & Sari, Y. P. M. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Nagaswidak Palembang. *JIKA (Jurnal Inspirasi Kesehatan)*, 1(2), 172–180.
- Azizah, W., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2022). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 607–616.
- Bani, P. N. bata, Widhiyanto, A., & Salam, A. Y. (2023). Pengaruh Isometric Handgrip Exercise dan Terapi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(2), 65–76.
- Bura, A. S. N., Mahmud, N. U., & Masriadi. (2023). Gambaran Karakteristik Perilaku Hipertensi lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Antar Makasar. *Window of Public Health Journal*, 4(4), 678–689.
- Faridah, V. N., Pramestirini, R. A., Nisa, K., & Sholikhah, N. M. (2024). Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 16(3), 1393–1400.
- Hafiah, I. N., & Achirman. (2022). Pengaruh Latihan Kombinasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal of Nursing and Health Science*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/www.ejournal.stikes-pertamedika.ac.id/index.php/jnhs>
- Hulu, R., Sari, M., Junita, U. A., Lubis, L., & Nurhayati, E. L. (2024). Pengaruh
- Izzati, W., Kurniawati, D., & Dewi, T. O. (2021). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(2), 331–335.
- Kapahang, G. V., Wiyono, W. I., & Mpila, D. A. (2023). Analisis Faktor Risiko Terhadap Kejadian Hipertensi di Puskesmas Ratahan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 637–646.
- Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1375–1386.
- Milani, I., & Burhanto. (2022). Pengaruh Intervensi Aromaterapi Lavender terhadap Kestabilan tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang. *Borneo*

- Student Research*, 3(3), 2716–2724.
- Muchtar, R. S. U., Natalia, S., & Patty, L. (2022). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 06(01), 85–93.
- Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Masker Medika*, 8(2), 263–267.
- Sari, N. N., Yuliana, D., Agata, A., & Febriawati, H. (2023). Faktor Karakteristik Responden Yang Berhubungan Dengan Manajemen Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 69–76.
- Survey Kesehatan Indonesia, T. 2023. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia (SKI)*.
- World Health Organization (WHO). (n.d.). 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.

