



PENGARUH RELAKSASI (AROMATERAPI MAWAR) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALANG KABUPATEN SOLOK

Sandra Hardini*¹, Lola Eka Putri², Andika Herlina³
^{1,2,3}Stikes Syedza Sainika
(sandra.hardini1958@gmail.com, 082384997751)

ABSTRAK

Penyakit hipertensi merupakan penyakit nomor satu terbanyak pada lansia. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Solok tahun 2016, hipertensi merupakan penyakit tertinggi pada lansia sebanyak 3.064 orang. Di Puskesmas Talang hipertensi menduduki urutan ke 2 dari 10 penyakit terbanyak di Puskesmas. Tujuan penelitian ini untuk diketahui pengaruh relaksasi (aromaterapi mawar) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talang Kabupaten Solok tahun 2017. Jenis penelitian yang digunakan *quasy eksperiment pre test dan post test* dengan kelompok kontrol, dilaksanakan tanggal 21 Juli sampai dengan 01 Agustus 2017. Populasi adalah lansia menderita hipertensi sebanyak 208 orang, tehnik sampel *purposive sampling* dengan jumlah 30 orang. Pengumpulan data menggunakan *spygmanometer aneroid*, stetoskop, aromaterapi mawar, tissue, jam, kertas observasi. Data diolah secara komputerisasi dengan analisis univariat menggunakan tabel *mean* dan analisis bivariat menggunakan uji *paired sample t-test* dengan signifikan nilai $p \leq 0,05$. Hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah lansia kelompok eksperimen, sebelum dilakukan terapi relaksasi aromaterapi mawar 151,20/91,87 mmHg dan sesudah 138,33/81,07 mmHg. Ada pengaruh relaksasi (aromaterapi mawar) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi (nilai $p=0,024$). Kelompok kontrol pengukuran tekanan darah awal 152,53/90,27 mmHg dan sesudah 151,07/89,27 mmHg (nilai $p= 0,208$) tidak berpengaruh. Dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi (aromaterapi mawar) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Diharapkan hasil penelitian ini menjadi suatu informasi dan masukan bagi Puskesmas Talang untuk membentuk kelompok atau mengadakan pertemuan 3 kali setahun dalam mengembangkan penatalaksanaan non farmakologi untuk mengontrol tekanan darah lansia hipertensi.

Kata Kunci : aromaterapi mawar; lansia; hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is number one disease in the elderly. Data from the District Health Office of Solok Regency in 2016, Hypertension is the highest disease in the elderly 3,064 people. At public health center Talang, hypertension ranks 2 of the 10 most common diseases in public health center . The purpose of this study was to determine the effect of relaxation (rose aromatherapy) on blood pressure decrease in elderly hypertension in the work area of public health center Talang of Solok Regency in 2017. The type of research used quasy experiment pre test and post test with control group, date of 21 July until 01 August 2017. Population is elderly who suffers from hypertension of 208 people, with purposive sampling technique samples with of 30 people. Data collection using aneroid spygmanometer, stethoscope, rose aromatherapy, tissue, clock, observation paper. Data were processed by computerized with univariate analysis using mean table and bivariate analysis using paired sample t-test with significant p value $\leq 0,05$. The result of the research showed that the average of elderly blood pressure of experiment group, before the relaxation therapy of rose aromatherapy 151,20 / 91,87 mmHg. After 138.33 / 81.07 mmHg. There is a relaxation effect (rose aromatherapy) on blood pressure drop in elderly hypertension (p value = 0,024). The control group measured



baseline blood pressure of 152.53 / 90.27 mmHg. Blood pressure measurement after of 151.07 / 89.27 mmHg (p value = 0.208) had no effect. Can be concluded there is a relaxation effect (rose aromatherapy) on blood pressure drop in elderly hypertension. It is expected that the results of this study into an information and input for public health center Talang to form groups or hold a meting 3 times a year in developing non-pharmacological management to control blood pressure in elderly hypertension.

Keywords : *Rose Aromatherapy; Elderly; Hypertension*

PENDAHULUAN

Secara global, regional dan nasional pada tahun 2030 diproyeksikan terjadi transisi epidemiologi dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2014). Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2010, 63% penyebab kematian di seluruh dunia dengan membunuh 36 juta jiwa per tahun penyakit tidak menular (PTM).

Menurut American Heart Association (AHA) di Amerika tahun 2010, tekanan darah tinggi ditemukan 1 dari setiap 3 orang dan hanya 61% medikasi (Muhammadun, 2010). Hipertensi merupakan penyakit yang sering diderita lansia. Di dunia, hipertensi menyebabkan kematian sekitar 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% dari total kematian. Sekitar 25% orang dewasa di Amerika menderita hipertensi, tidak ada perbedaan prevalensi laki-laki maupun perempuan tetapi prevalensi terus meningkat berdasarkan usia, 5% usia 20-39 tahun, 26% usia 40-59 tahun dan 59,6% usia 60 tahun ke atas. Di Indonesia hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah jantung dan stroke, yakni 6,7% dari populasi kematian pada semua umur (Riset Kesehatan dasar, 2013).

Secara global pada tahun 2013 proporsi dari populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup (UHH).

Data WHO menunjukkan pada tahun 2000 usia harapan hidup orang di dunia adalah 66 tahun, pada tahun 2012 naik menjadi 71 tahun. Di Indonesia usia harapan hidup terus meningkat, tahun 2013 di usia 70 tahun, pada tahun 2015 usia 71 tahun dan proyeksi di tahun 2030-2035 usia harapan hidup orang Indonesia 72 tahun (Badan Pusat Statistik Republik Indonesia, 2015).

Di Indonesia jumlah proporsi lansia juga bertambah setiap tahunnya, pada tahun 2010 menunjukkan lansia berjumlah 7,6% dari total populasi, tahun 2013 menjadi 8% , pada tahun 2016 proporsi lansia menjadi 8,7% dari total populasi (Badan Pusat Statistik, 2016). Berdasarkan hasil pendataan keluarga tahun 2015 terdapat 4.655.153 jiwa penduduk di Sumatera Barat dengan jumlah penduduk lansia 91,829 jiwa (19,72%). Jumlah penduduk Kabupaten Solok tahun 2015 sebanyak 363.684 jiwa dengan jumlah lansia 32.077 jiwa atau sekitar 8,82% dari jumlah penduduk (Badan Pusat Statistik, Proyeksi penduduk 2010-2015).

Penyakit hipertensi merupakan penyakit nomor satu terbanyak pada lansia (Riset kesehatan dasar, 2013). Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Solok pada tahun 2016, hipertensi merupakan penyakit tertinggi pada lansia. Pada tahun 2015 sebanyak 1.782 orang, tahun 2016 sebanyak 3.064 orang. Dari 18 Puskesmas yang ada di Kabupaten Solok, Puskesmas Talang merupakan urutan kedua terbanyak yang



menderita hipertensi setelah Puskesmas Muara Panas, tetapi Puskesmas Talang merupakan Puskesmas terbanyak penderita Hipertensi pada lansia.

Data pasien hipertensi Puskesmas Talang dari tahun ke tahun ada peningkatan. Pada tahun 2015 berjumlah 352 orang 175 orang diantaranya lansia (69 orang hipertensi ringan, 87 orang hipertensi sedang dan 19 orang hipertensi berat). Tahun 2016 sebanyak 411 orang, sedangkan 230 orang diantaranya lansia (57 orang hipertensi ringan, 151 hipertensi sedang, 22 orang hipertensi berat). Hipertensi termasuk sepuluh penyakit terbanyak pada lansia di Puskesmas Talang yang berada pada urutan ke dua setelah reumatik atau radang sendi.

Pemberian pengobatan non farmakologi relatif praktis dan efisien salah satunya dengan cara aromaterapi (Ritu Jain, 2011). Menurut Mansjoer (2013), salah satu penanganan hipertensi adalah dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi didasarkan pada teori bahwa inhasi atau penyerapan minyak essensial memicu perubahan pada sistem tubuh, 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 hormon di seluruh tubuh. Efeknya pada otak dapat baik tenang atau merangsang sistem syaraf, serta mungkin membantu dalam menormalkan sekresi hormon. Menghirup minyak essensial dapat meredakan gejala pernapasan, sedangkan aplikasi lokal minyak yang diencerkan dapat membantu untuk kondisi tertentu.

Penelitian Dr.Henry D Walter dalam konsep herbal Sholikha (2011) tentang khasiat aromaterapi “ bahan-bahan aromatik yang digunakan pada perawatan aroma terapi merangsang sistem saraf otonom yang mengontrol gerakan sistem pernafasan dan tekanan darah”. Berdasarkan penelitian dilakukan oleh M. Ridho (2015) tentang pengaruh pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di Sungai Bundung Laut Kabupaten Mempawah Pontianak Kalimantan Barat tahun 2015, dengan nilai p -value=0,000. Pada penelitian ini tekanan darah lanjut usia setelah dilakukan perlakuan pemberian aromaterapi bunga mawar mengalami penurunan dibandingkan dengan sebelum diberi perlakuan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ni Made Kenia dan Dian Taviyanda tahun 2012 adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan relaksasi aromaterapi mawar selama 10 menit dengan nilai mean penurunan sistolik dan diastolik 10,63 mmhg dan 10,18 mmhg, nilai maksimal penurunan sistolik 28,00 mmhg dan diastolik 20,00 mmhg. Penelitian oleh Ana Mariza dan Annisa Umi Kalsum (2016) penurunan tekanan darah pada wanita lanjut usia dengan hasil ada penurunan rata-rata tekanan darah, sebelum dilakukan pemberian aromaterapi mawar rata-rata tekanan darah 121,04 dan setelah dilakukan pemberian aromaterapi mawar rata-rata tekanan darah menjadi 113,02.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti melaksanakan penelitian guna menganalisis “pengaruh relaksasi (aromaterapi mawar) terhadap



penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talang Kabupaten Solok Tahun 2017”.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasy eksperimen pre test post test with control group. Sampel diambil secara purposive sampling. Kemudian dilakukan pretest pada kedua kelompok eksperimen dan kontrol, kemudian diberikan perlakuan terhadap variabel independennya yaitu relaksasi (aromaterapi mawar) terhadap kelompok eksperimen, setelah beberapa waktu 5-10 menit dilakukan postest (pengukuran tekanan darah) pada kedua kelompok. Sampel dalam penelitian ini adalah 15

orang kelompok eksperimen dan 15 orang kelompok contro :lansia penderita hipertensi ringan dan sedang di wilayah kerja Puskesmas Talang

Sebelum dilakukan uji hipotesis peneliti melakukan uji normalitas, menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk menentukan jenis hipotesa yang digunakan. Pada analisis ini ditemukan nilai $p \geq 0,05$ maka data berdistribusi normal dan uji hipotesis yang digunakan adalah uji parametik yaitu uji paired sample T-tes. Analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi (aromaterapi mawar). Dilakukan dengan uji statistik paired sample t-test,.

HASIL PENELITIAN

Jenis kelamin responden yang paling banyak adalah waniata 19 orang (dari 30) pendidikan SD 19 orang, IRT 13 orang.

Tabel 1. Hasil Analisis Bivariat dengan Uji *paired sample T-tes* Pengaruh Relaksasi (Aromaterapi Mawar) terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi pada Kelompok Eksperimen di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Kabupaten Solok Tahun 2017

T-Test	Mean	SD	Min/Mak	95% CI		P Value
				Lower	Upper	
Perubahan Sistole	12,87	1,885	10/15	11,82	13,91	0,024
Perubahan Dastole	10,80	2,274	7/15	9,54	12,06	

Hasil uji statistic didapatkan nilai rata-rata perubahan tekanan darah *sistole* lansia pada kelompok eksperimen dengan nilai *mean* sebelum diberikan aromaterapi

relaksasi 151,20 mmHg dan sesudah diberikan aromaterapi relaksasi 138,33 mmHg dengan selisih tekanan darah 12,87 mmHg dengan nilai perubahan



minimum/ maksimum 10/15 mmHg. Rata-rata tekanan darah *diastole* lansia sebelum diberikan aromaterapi mawar 91,87 mmHg dan sesudah diberikan aromaterapi mawar 81,07 mmHg dengan selisih tekanan darah 10,80 mmHg, dengan nilai perubahan *minimum/ maksimum* 7/15 mmHg. Hasil uji statistik

PEMBAHASAN

Pengaruh relaksasi (Aromaterapi mawar) terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi pada kelompok eksperimen

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa selisih rata-rata tekanan darah lansia sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi mawar yaitu 12,87/10,80 mmHg dengan standar deviasi 1,885/2,274 mmHg. Setelah dilakukan uji statistik Paired Sample T-Test didapatkan nilai $p = 0,024$ berarti $p < 0,05$ yang berarti H_a diterima, terlihat ada pengaruh relaksasi (aromaterapi mawar) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talang Kabupaten Solok Tahun 2017. Terlihat perubahan tekanan darah pada kelompok eksperimen yang awalnya berada pada hipertensi derajat 1, sekarang masuk ke tahap pre hipertensi. Ini membuktikan bahwa aromaterapi mawar terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi kelompok eksperimen.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2015) tentang pengaruh aromaterapi mawar (rose damascene) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Padang Pasir Kota Padang, ditemukan ada pengaruh pemberian aromaterapi mawar (rose damascene) terhadap

paired sample t-test didapatkan nilai $p = 0,024$ berarti pada nilai $p \leq 0,05$ dianggap bermakna, maka ada pengaruh relaksasi (aromaterapi mawar) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talang Kabupaten Solok Tahun 2017.

penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan nilai $p=0,000$. Penelitian Kenia dan Taviyanda (2012) tentang pengaruh relaksasi (aromaterapi mawar) terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu lansia GBI Setia Bakti Kediri, ditemukan ada pengaruh relaksasi (aromaterapi mawar) terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan nilai $p=0,000$.

Proses menua merupakan sebuah proses yang mengubah orang dewasa sehat menjadi rapuh dan disertai dengan menurunnya cadangan hampir semua sistem fisiologis dan disertai pula dengan meningkatnya kerentanan terhadap penyakit atau kematian (Muhith dan Siyoto, 2016). Namun dengan dilakukan terapi relaksasi (aromaterapi mawar), bau yang diubah oleh cilia menjadi impuls listrik yang di teruskan ke otak lewat sistem olfaktorius. Semua impuls mencapai sistem limbik. Sistem limbik adalah bagian dari otak yang di kaitkan dengan suasana hati, emosi dan belajar kita. Semua bau yang mencapai sistem limbik memiliki pengaruh kimia langsung pada suasana hati dan dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu, minyak ini dapat mempengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem saraf yang berhubungan dengan indra penciuman. Respons ini akan dapat merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf otak (neurotransmitter),



yaitu yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis (seperti emosi, perasaan, pikiran, dan keinginan), maka dari itu minyak esensial sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah (Jaelani, 2009).

Menurut Susilo dan Ari (2011), faktor-faktor penyebab hipertensi antara lain faktor yang tidak dapat dikontrol antara lain keturunan, jenis kelamin, umur. Selain itu faktor seperti obesitas, merokok dan konsumsi alkohol. Pada sebagian besar penderita, hipertensi tidak memiliki gejala, meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan tekanan darah. Gejala yang dimaksud adalah sakit kepala, pendarahan pada hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan, yang bisa saja terjadi baik pada penderita hipertensi maupun pada seorang dengan tekanan darah yang normal.

Kasus hipertensi pada usia kurang dari 50 tahun lebih banyak ditemukan pada laki-laki dari pada perempuan karena pada perempuan mempunyai hormon estrogen yang mencegah hipertensi, setelah 55 tahun atau 60 tahun hipertensi banyak ditemukan pada perempuan dari pada laki-laki karena hormon estrogen nya mulai berkurang, elastisitas pembuluh darah berkurang sehingga mengakibatkan resistensi pembuluh darah perifer yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Susilo dan Ari, 2011).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi berarti meningkatnya tekanan darah secara tidak wajar dan terus-menerus karena rusaknya salah satu atau beberapa faktor yang berperan mempertahankan tekanan darah tetap normal (Ritu Jain, 2011). Faktor-faktor

risiko tertentu yang berhubungan dengan hipertensi esensial adalah faktor keturunan, usia dan ras, kelebihan berat badan, konsumsi alkohol yang tinggi dan gaya hidup (Ritu Jain, 2011).

Aromaterapi dapat diartikan sebagai "suatu cara perawatan tubuh dan atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak essential yang memiliki pengaruh terhadap fisiologis manusia (Jaelani, 2009). Relaksasi merupakan salah satu tehnik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatik dan parasimpatik. Minyak atsiri/molekul yang dihirup memasuki hidung kita dan berhubungan dengan cilia/rambut, rambut-rambut halus muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui saluran olfaktorik ke dalam sistem limbik dengan tonjolan olfaktorik yang berada di ujung saluran pencium. Ujung dari saluran penciuman itu berhubungan dengan otak (hipotalamus). Bau diubah oleh cilia menjadi impuls listrik yang di teruskan ke otak lewat sistem olfaktorik. Semua impuls mencapai sistem limbik. Sistem limbik adalah bagian dari otak yang di kaitkan dengan suasana hati, emosi dan belajar kita. Semua bau yang mencapai sistem limbik memiliki pengaruh kimia langsung pada suasana hati (Koensoemardiyah, 2009).

Data observasi responden kelompok eksperimen yang sudah diberi terapi relaksasi (aromaterapi mawar) mengalami perubahan tekanan darah. Responden termasuk pada kelompok hipertensi pre-hipertensi. Berdasarkan hasil observasi setelah dilakukan terapi relaksasi (aromaterapi mawar) pada penderita hipertensi kelompok



eksperimen beberapa keluhan yang dirasakan seperti sakit kepala dan pusing sudah mulai berkurang, secara keseluruhan responden kelompok eksperimen tampak lebih rileks, senang dan nyaman, dibuktikan dengan wajah yang selalu ceria, sering bercanda tawa dan komunikasi yang lancar. Minyak aromaterapi mempunyai sifat merilekskan, menenangkan, merangsang atau menyembuhkan. Terapi relaksasi (aromaterapi mawar) dapat dilakukan di rumah dengan mudah dan praktis. Adanya pengaruh pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah hal ini disebabkan karena pada bunga mawar terdapat kandungan-kandungan senyawa kimia yang memiliki aroma khas yang akan diterima oleh saraf penciuman (nervus olfaktorius) kemudian selanjutnya impuls akan diteruskan ke hipotalamus dan mempengaruhi sistem saraf pusat. Menurut peneliti inilah hasil ini dipersepsikan bahwa sensasi relaksasi akan menimbulkan efek menenangkan. Keadaan tubuh yang tenang akan menyebabkan sistem saraf parasimpatis memicu penurunan denyut jantung menurunkan curah jantung dan akan menurunkan tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah. Keadaan relaksasi ini juga yang akan merelaksasikan otot-otot tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Kemudian akan menurunkan aliran balik vena serta menimbulkan vasodilatasi pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah.

Pengaruh relaksasi (Aromaterapi mawar) terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi pada kelompok eksperimen

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa selisih rata-rata tekanan darah lansia kelompok kontrol yaitu 1,47/0,73 mmHg dengan standar deviasi 2,326/0,961 mmHg. Setelah dilakukan uji statistik Paired Sample T-Test didapatkan nilai $p = 0,208$ berarti nilai $p > 0,05$, berarti H_a ditolak, tidak ada perubahan tekanan darah awal dengan tekanan darah 10 menit setelah pengukuran tekanan darah awal pada lansia kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Talang Kabupaten Solok Tahun 2017. Akibatnya lansia pada kelompok kontrol masih masuk ke tahap hipertensi derajat 1, ini membuktikan bahwa tidak ada pengaruh terhadap pengukuran tekanan darah awal dengan 10 menit setelah pengukuran tekanan darah awal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kenia dan Taviyanda (2012) tentang pengaruh relaksasi (aromaterapi mawar) terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu lansia GBI Setia Bakti Kediri, pada kelompok kontrol ditemukan tidak ada perubahan pengukuran tekanan darah awal dengan pengukuran tekanan darah 10 menit setelah tekanan darah awal dengan nilai $p = 0,665$.

Hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi berbagai faktor risiko yang dimiliki seseorang. Faktor pemicu hipertensi dibedakan menjadi yang tidak dapat dikontrol seperti riwayat keluarga, jenis kelamin, dan umur. Faktor yang dapat dikontrol seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, perilaku merokok, pola konsumsi makanan yang mengandung natrium dan lemak jenuh (Susilo dan Ari, 2011).



Menurut peneliti, ini disebabkan oleh Hormon natriuretik yaitu hormon penghambat pompa natrium yang bersifat vasokonstriktor, ini menyebabkan tekanan darah tinggi. Juga dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak baik seperti merokok, kurang olah raga, konsumsi garam berlebihan. Dari 15 responden, 6 orang perokok aktif dan 9 orang perokok pasif. Merokok merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan hipertensi, sebab rokok mengandung nikotin. Menghisap rokok menyebabkan nikotin terserap oleh pembuluh darah kecil dalam paru-paru dan kemudian akan diedarkan hingga ke otak. Di otak, nikotin akan memberikan sinyal pada kelenjar adrenal untuk melepas epinefrin atau adrenalin yang akan menyempitkan pembuluh darah dan memaksa jantung untuk bekerja lebih berat karena tekanan darah yang lebih tinggi

Tembakau memiliki efek cukup besar dalam peningkatan tekanan darah karena dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Kandungan bahan kimia dalam tembakau juga dapat merusak dinding pembuluh darah. Karbon monoksida dalam asap rokok akan menggantikan ikatan oksigen dalam darah. Hal tersebut mengakibatkan tekanan darah meningkat karena jantung dipaksa memompa untuk memasukkan oksigen yang cukup ke dalam organ dan jaringan tubuh lainnya. Karbon monoksida dalam asap rokok akan menggantikan ikatan oksigen dalam darah. Hal tersebut mengakibatkan tekanan darah meningkat karena jantung dipaksa memompa untuk memasukkan oksigen yang cukup ke dalam organ dan jaringan tubuh lainnya (Susilo dan Ari, 2011).

Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan yang dibebankan pada dinding arteri sehingga meningkatkan tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah. Kurangnya aktifitas fisik juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan risiko hipertensi meningkat (Susilo dan Ari, 2011). Keadaan ini masih bisa diperbaiki dengan penatalaksanaan farmakologis atau nonfarmakologis dan mengubah perilaku tidak sehat menjadi perilaku hidup yang sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa ada pengaruh relaksasi (aromaterapi mawar) terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok eksperimen pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talang Kabupaten Solok Tahun 2017. Hal ini menjadi suatu informasi dan masukan bagi pengelola program kesehatan khususnya program penyakit tidak menular (PTM) dalam mengembangkan penatalaksanaan non farmakologi untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi seperti obat-obatan tradisional (BATRA) dan akupresure. Membentuk kelompok atau mengadakan pertemuan 3 kali setahun untuk melakukan penyuluhan mengenai manfaat aromaterapi mawar dan bagaimana cara penggunaan aromaterapi mawar bagi penderita hipertensi ringan dan sedang.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arief, Mansjoer, dkk. 2013. Kapita Selekta Kedokteran. Edisi 3. Jakarta : Medika Aesculpalus,FK UI.
- Badan Pusat Statistik, 2016. Proyeksi Penduduk tahun 2010-2015. Jakarta.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Solok. 2016. Laporan Kasus Penyakit Tidak Menular Tahun 2016. Solok.
- Data Puskesmas Talang. 2016. Laporan Kasus Penyakit Tidak Menular Puskesmas Tahun 2016. Talang.
- Fauziah. 2015. Pengaruh Aromaterapi Mawar (Rose Damascene) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Pasir Kota Padang. Padang. <http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/1065>. Diunduh tanggal 19 agustus 2017.
- Jaelani. 2009. Aromaterapi. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Kementerian Kesehatan RI.2014. Profil Kesehatan Indonesia 2014. Jakarta.
- _____.2015. Profil Kesehatan Indonesia 2015. Jakarta.
- _____.2016. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta.
- Koensoemardiyah, 2009. A-Z Aromaterapi untuk kesehatan, kebugaran, dan kecantikan.Yogyakarta: Andi.
- Mariza,A dan Kalsum, A. 2016. Pemberian Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. Diunduh dari ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id. tanggal 12 mei 2017.
- Muhith dan Siyoto. 2016. Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Andi.
- Muhammadun. 2010. Hidup Bersama Hipertensi: Seringai Darah Tinggi Sang Pembunuh Sekejap. Yogyakarta: In Books.
- Nimade, Kenia dkk. 2012. Pengaruh Relaksasi (Aromaterapi Mawar) terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. STIKES RS Baptis Kediri. digilib.stikeskusumahusada.ac.id/download.php?id=736. diunduh tanggal 06 Mei 2017.
- Ridho, M. 2015. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Sungai Bundung Laut Kabupaten Mempawah Tahun 2015. Diunduh dari <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/11008>. Tanggal 06 Juni 2017.
- Ritu, Jani. 2011. Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah. Jakarta: Gramedia.
- Susilo, Ari. 2011. Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta: AndiPerkarangan.
- PenebarSwadaya : Jakarta.