



Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Penerapan Terapi Lavender Terhadap Perubahan Tekanan Darah

Nyoman Rudi¹, Aniska Indah Fari², Veroneka Yosefpa Windahandayani³

^{1,2,3}Universitas Katolik Musi Charitas Palembang, Indonesia

Alamat: Lorong Suka Senang, Jl. Kolonel H. Barlian KM. 7 No 204, Sukarami,

Kota Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

Korespondensi penulis: nyomanrudi01@gmail.com¹

Abstract. Hypertension, also known as high blood pressure, is an increase in blood pressure, namely a condition where the systolic blood pressure is greater than or equal to 140 mmHg and/or diastolic blood pressure is greater than or equal to 90 mmHg. Lavender aromatherapy is a non-pharmacological therapy that can calm a person. Lavender aromatherapy can increase nitric oxide which is a natural vasodilator, can dilate blood vessels and improve blood circulation so that blood flow becomes smooth and blood pressure decreases. To find out nursing care for hypertensive patients by providing lavender aromatherapy in Sukarami. This case study uses a nursing care process approach carried out on 3 respondents using a case study design. Based on the results of the implementation that has been carried out, there is a change in blood pressure results before and after being given lavender aromatherapy, namely respondent 1's blood pressure was 160/100 mmHg to 146/83 mmHg after being given lavender aromatherapy, respondent 2's blood pressure was 160/90 mmHg to 143/81 mmHg after being given lavender aromatherapy, and respondent 3's blood pressure was 140/90 mmHg to 124/86 mmHg after being given lavender aromatherapy. Of the three respondents, blood pressure decreased after being given lavender aromatherapy for 3 days, the average decrease in systolic blood pressure was 16 mmHg and diastolic blood pressure was 30 mmHg. It is hoped that patients with hypertension can add the application of lavender aromatherapy to non-pharmacological interventions and remain compliant with hypertension treatment and control in health services.

Keywords: Hypertension, Lavender Aromatherapy, Blood Pressure.

Abstrak. Hipertensi atau disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah yaitu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih besar atau sama dengan 90 mmHg. Aromaterapi lavender merupakan terapi nonfarmakologi yang dapat membuat seseorang tenang. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan oksida nitrat yang merupakan vasodilator alami, dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah sehingga aliran darah menjadi lancar dan tekanan darah menurun. Memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan pemberian aromaterapi lavender di Sukarami. Studi kasus ini menggunakan pendekatan proses asuhan keperawatan yang dilakukan pada 3 responden dengan menggunakan desain case study. Berdasarkan hasil penerapan yang sudah dilakukan, terdapat perubahan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lavender, yaitu responden 1 tekanan darah 160/100 mmHg menjadi 146/83 mmHg setelah diberikan aromaterapi lavender, responden 2 tekanan darah 160/90 mmHg menjadi 143/81 mmHg setelah diberikan aromaterapi lavender, dan responden 3 tekanan darah 140/90 mmHg menjadi 124/86 mmHg setelah diberikan aromaterapi lavender. Dari ketiga responden penurunan tekanan darah setelah diberikan aromaterapi lavender selama 3 hari, rata-rata penurunan tekanan darah sistolik yaitu 16 mmHg dan tekanan darah diastolic yaitu sebanyak 30 mmHg. Diharapkan pasien dengan hipertensi dapat menambahkan penerapan aromaterapi lavender dalam intervensi non farmakologi dan tetap patuh dalam pengobatan hipertensi serta kontrol ke pelayanan kesehatan.

Kata Kunci: Aroma Terapi Lavender, Hipertensi, Tekanan Darah.

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi atau disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah yaitu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih besar atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi adalah hasil pengukuran minimal 1 kali setahun (Dinkes Prov Sumsel, 2021, p. 107). Menurut American Heart Association (AHA) dalam (Unger et al., 2020, p. 1336) menyatakan bahwa seseorang dapat didiagnosis hipertensi ketika tekanan darah sistolik (TDS) \geq 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik (TDD) \geq 90 mmHg setelah dilakukan pemeriksaan berulang. Hipertensi atau darah tinggi disebabkan karena gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai jaringan tubuh yang membutuhkan (Hastuti, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) prevalensi dari hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Prevalensi wilayah afrika menunjukkan bahwa hipertensi tertinggi yaitu sebesar 27%. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk (WHO, 2022, p. 3). Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2018 yang menyatakan bahwa prevalensi hipertensi penduduk Indonesia yang berusia >18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11%, dengan angka kejadian tertinggi yaitu di Kalimantan Selatan (44,13%) dan angka kejadian terendah yaitu di Papua (22,22%), sedangkan di Sumatera Selatan menduduki peringkat ke 14 dari 34 provinsi yaitu dengan angka kejadian sebanyak 30,44% (Riskesmas, 2018, p. 156). Penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Sumatera Selatan sebanyak 1.993.269 orang. Kota Palembang menyumbang angka tertinggi sebesar 411.518 dari 17 kabupaten yang ada di Sumatera Selatan. Berdasarkan dari jumlah penderita hipertensi di Sumatera Selatan hanya 74,9% (1.482.243 penderita) yang mendapatkan pelayanan kesehatan. (Dinkes Prov sumsel, 2023, p. 110).

Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang berbahaya didunia, karena hipertensi merupakan faktor resiko utama terjadinya penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. Komplikasi hipertensi terjadi karena kerusakan organ yang diakibatkan peningkatan tekanan darah sangat tinggi dalam waktu lama serta lamanya kondisi yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati (Situmorang, 2019, p. 5). Hipertensi dapat disebabkan karena beberapa faktor yaitu faktor genetik, pola hidup yang tidak sehat seperti merokok, usia, jenis kelamin, faktor pekerjaan, riwayat pengobatan dan riwayat kesehatan (Chloranyta, 2022, p. 30). Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah, dapat diberikan terapi farmakologi dan nonfarmakologi untuk

menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan pada klien penderita hipertensi salah satunya adalah pemberian aromaterapi lavender (Chloranyta, 2022).

Aromaterapi merupakan terapi nonfarmakologi yang dapat membuat seseorang tenang dan nyaman serta dapat menyentuh pusat emosi dan menyeimbangkan kondisi emosionalnya, aromaterapi dapat memberikan kenyamanan atau memperbaiki kondisi kesehatan jiwa seseorang menciumnya (Wulan dan wafiyah, 2018 dalam Latipah, 2021, p. 12). Lavender ditemukan secara efektif pada kecemasan, stres dan depresi sebagai obat penenang yang kuat, memulihkan kekuatan otot, dan membantu sirkulasi darah. Lavender dapat memberikan efek sedasi dan efek langsung pada sistem saraf, sebagian besar mengandung ester (Suidah et al, 2018 dalam Latipah, 2021, p. 12). Teknik menurunkannya tekanan darah ketika terjadi inhalsai yang mengandung lavender dalam Kurniadi et al., 2022, p. 193 yang menyatakan bahwa ketika larutan lavender dihirup, molekul yang ada tentu akan menguap, dari molekul itulah akan terbawa udara ke hidung, pada bagian hidung terdapat silia-silia lembut yang bermunculan dari sel reseptor, sewaktu molekul tersebut masuk di silia-silia tersebut, impuls elektronika bertransmisikan pada olfactory menuju sistem (limbic) tentu hal tersebut akan merangsang emosional. Hipotalamus sebagai pusat informasi bertugas sebagai relay regulator yang menyampaikan ke otak dan berubah menjadi elektrokimia dan menyebabkan rileksasi.

Rileksasi yang dihasilkan akan berdampak pada peregangan otot tubuh, sehingga hormon adrenalin dan tekanan darah akan menurun. Kondisi tubuh yang rileks dan tidak mengalami stres maka pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi tanpa adanya tahanan, ini dapat memaksimalkan suplai oksigen dan dapat melancarkan sirkulasi darah keseluruh tubuh. Terlebih bila dilakukan secara teratur, dan tetap menjaga gaya hidup yang sehat untuk mendapat hasil yang maksimal dalam mengontrol tekanan darah untuk tetap dalam batas normal (Kusyati et al., 2018, p. 80). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Milani & Burhanto, (2022, p. 2723) bahwa aromaterapi lavender dapat menstabilkan tekanan darah tetapi tidak begitu kuat, yang artinya aromaterapi lavender memang bukanlah terapi yang utama, karena merupakan terapi tambahan terhadap terapi obat, sehingga aromaterapi lavender memiliki pengaruh yang signifikan tetapi tidak terlalu kuat. Hasil penelitian yang lain juga dilakukan oleh Chloranyta, (2022) menyatakan bahwa Aromaterapi lavender terbukti efektif pada penderita hipertensi, maka disarankan agar teknik aromaterapi lavender dapat menjadi salah satu intervensi mandiri keperawatan yang dilakukan perawat untuk menurunkan tekanan darah terhadap pasien hipertensi.

2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah menjadi naik yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg karena gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai jaringan tubuh yang membutuhkan (Hastuti, 2019). Menurut American Heart Association (AHA) dalam (Unger et al., 2020, p. 1336) menyatakan bahwa seseorang dapat didiagnosis hipertensi ketika tekanan darah sistolik (TDS) ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik (TDD) ≥ 90 mmHg setelah dilakukan pemeriksaan berulang. Hal tersebut menyebabkan jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung, ginjal dan otak (Roosihermatie, Betty, 2023, p. 8). Manifestasi klinis tekanan darah tinggi yaitu sakit kepala, tengkuk terasa berat, perdarahan di hidung, pusing yang terkadang juga terjadi pada seseorang dengan tekanan darah normal. Jika hipertensi berat atau menahun dan tidak terobati, dapat timbul gejala-gejala seperti sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah, pandangan kabur (karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung dan ginjal).

Penatalaksanaan nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi adalah pemberian terapi lavender. Terapi lavender merupakan salah satu terapi non farmakologis berbentuk esensial oil yang memiliki kandungan linanool dan linalil asetat yang dapat memberikan efek nyaman dan menenangkan (Zuraida, 2018 dalam buku Hastuty et al., 2024, p. 21). Lavender merupakan bunga yang memiliki 25-30 spesies diantaranya *lavandula angustifolia*. Penampakkannya berbentuk kecil, berwarna ungu kebiruan dan tinggi tanaman mencapai 72 cm. berasal dari habitat berbatu di pegunungan Mediterania (Hastuty et al., 2024). Aromaterapi lavender dapat memberikan manfaat kesehatan salah satunya menstabilkan tekanan darah. Penggunaan aroma terapi lavender dilakukan dengan cara menyebarkan aroma minyak esensial lavender melalui diffuser yang menyebar diseluruh ruangan, sehingga dapat mengurangi stress, merilekskan pikiran dan menstabilkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Fernandi, 2024, p. 54).

Komponen utama dalam minyak esensial lavender adalah linalool dan linalyl acetate. Kedua senyawa ini memiliki efek menenangkan pada sistem saraf pusat. Ketika dihirup, molekul ini berinteraksi dengan reseptor di hidung dan mengirim sinyal ke otak, khususnya ke area yang mengatur emosi dan stres seperti amigdala dan hipotalamus. Penurunan tingkat stres dan kecemasan membantu mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik (yang bertanggung jawab atas respons "fight or flight" dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik (yang

mengontrol relaksasi dan pemulihan), sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Lavender juga memiliki efek vasodilatasi, yaitu kemampuan untuk melebarkan pembuluh darah. Ketika pembuluh darah melebar, aliran darah menjadi lebih lancar dan tekanan darah menurun. Minyak esensial lavender dapat meningkatkan produksi oksida nitrat dalam tubuh, yang merupakan vasodilator alami. Oksida nitrat membantu melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah.

3. METODE PENELITIAN

Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan yang menggunakan desain case study menganalisa kasus pasien hipertensi dengan memberikan intervensi pemberian terapi lavender. Tujuan dilakukan peneliti ini adalah untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini dilakukan di Sukarami, selama 3 hari yaitu pada tanggal 31 Mei sampai 3 Juni 2024. Subjek pada studi kasus ini adalah klien dengan hipertensi sebanyak 3 orang responden dengan kriteria inklusi ialah, klien yang bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent, klien dengan hipertensi derajat 1 (ringan), klien tidak ada alergi pada aromaterapi lavender, klien tidak memiliki gangguan penciuman, dan klien dapat berkomunikasi dengan baik dan berbahasa Indonesia. Sedangkan kriteria eksklusi adalah klien yang tidak bersedia menjadi responden dan klien yang tidak kooperatif.

Instrument yang digunakan pada penerapan EBP adalah alat untuk mengukur tekanan darah (tensi digital, diffuser, dan aromaterapi lavender) dan format asuhan keperawatan medical bedah dengan pengkajian 11 pola Gordon yang terdiri dari identitas pasien, riwayat kesehatan masa lalu, riwayat kesehatan sekarang, pemeriksaan fisik, pemeliharaan kesehatan, nutrisi dan metabolic, pola eliminasi, pola aktivitas dan latihan, pola istirahat dan tidur, pola persepsi kognitif perseptual, pola persepsi diri/konsep diri, pola peran dan hubungan sesama, pola reproduksi seksual, pola mekanisme koping dan toleransi terhadap stress, dan pola system nilai kepercayaan/keyakinan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil implementasi yang telah dilakukan pada 3 klien selama 3 hari didapatkan hasil:

Tabel 4.1 Tabel Hasil Penerapan

Inisial	Usia	Hari 1		Hari 2		Hari 3	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Ny. Z	58	160/100 mmHg	140/90 mmHg	144/85 mmHg	140/89 mmHg	175/92 mmHg	146/83 mmHg
Tn. M	65	160/90 mmHg	150/90 mmHg	166/90 mmHg	154/91 mmHg	157/93 mmHg	143/81 mmHg
Ny. K	45	140/90 mmHg	135/87 mmHg	123/82 mmHg	126/90 mmHg	138/85 mmHg	124/86 mmHg

Pembahasan

Berdasarkan dari hasil pengkajian, didapatkan bahwa responden 1 mengatakan ada riwayat hipertensi sejak 25 tahun yang lalu, badan lemas, pandangan agak kabur, responden sering meminum obat amlodipine 10 mg. Responden 2 mengatakan ada riwayat penyakit hipertensi sejak 10 tahun yang lalu, pusing, pandangan berkunang-kunang, jarang meminum obat. Responden 3 mengatakan ada riwayat hipertensi sejak 3 bulan yang lalu, badan lemas, kepala pusing, pandangan kabur, responden hanya meminum rebusan daun salam saja, tidak meminum obat hipertensi. Dengan adanya keluhan tersebut maka dilakukan intervensi penerapan aromaterapi lavender untuk menstabilkan tekanan darah pada ketiga pasien tersebut selama 3 hari dan dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Kusyati et al., (2018, pp. 76–81) menyatakan bahwa kombinasi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, yang dapat dibuktikan dengan teori dari Fernandi, (2024, p. 54) menyebutkan bahwa aromaterapi lavender dapat memberikan manfaat kesehatan salah satunya menstabilkan tekanan darah. Diagnosa yang ditegakkan pada studi kasus ini adalah penurunan curah jantung yang ditandai dengan perubahan afterload dan dibuktikan dengan kenaikan tekanan darah pada responden. Maka dari itu, dari beberapa intervensi yang ada peneliti melakukan intervensi perawatan jantung yang didalamnya terdapat teknik relaksasi aromaterapi lavender. Kemudian peneliti melakukan implementasi pemberian aromaterapi lavender pada responden yang dilakukan selama 3 hari.

Berdasarkan hasil penerapan aromaterapi lavender, didapatkan evaluasi yang menunjukkan bahwa setelah penerapan aromaterapi lavender responden 1 mengatakan merasa tenang dan mengalami perubahan tekanan darah, sebelum dilakukan penerapan menunjukan

hasil 160/100 mmHg, setelah dilakukan penerapan didapatkan hasil 146/83 mmHg. Responden 2 mengatakan lebih rileks setelah diberikan aromaterapi lavender dan mengalami perubahan tekanan darah, sebelum dilakukan penerapan menunjukkan hasil 160/90 mmHg, setelah penerapan didapatkan hasil 143/81 mmHg. Responden 3 mengatakan bahwa setelah diberikan aromaterapi lavender ia merasa gelisahanya berkurang dan saat diperiksa juga mengalami perubahan tekanan darah, dari 140/90 mmHg menjadi 124/86 mmHg setelah dilakukan penerapan. Hasil penerapan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Milani & Burhanto, 2022) menunjukkan adanya perubahan tekanan darah setelah diberikan aromaterapi lavender dengan nilai tekanan darah sistole ($p=0,000$) dan tekanan darah diastole ($p=0,000$). Aromaterapi adalah perawatan yang menggunakan minyak atau aroma tanaman, salah satu tanaman yang memiliki fungsi aromaterapi adalah bunga lavender. Beberapa bahan kimia yang ditemukan dalam minyak esensial lavender antara lain linalool, citronellol, geraniol, linalool, nerol, eugenol, phenethyl, alkohol dan farnesol yang memiliki manfaat dapat meningkatkan rasa tenang atau memberikan relaksasi pada tubuh, pikiran dan jiwa, menciptakan suasana tenang dan mengurangi perasaan takut dan cemas.

Efek farmakologis dapat meningkatkan sirkulasi darah, efek anti inflamasi, menghilangkan edema dan menetralkan racun. Setelah aromaterapi dihirup akan merangsang memori dan reaksi emosional sebagai pengatur hipotalamus dan mengirim informasi yang perlu ditransmisikan ke otak. Informasi yang diterima akan menjadi tindakan dalam senyawa elektrokimia yang dapat menimbulkan perasaan tenang dan rileks serta dapat meningkatkan sirkulasi darah (Milani & Burhanto, 2022). Mekanisme aromaterapi dimulai dari aroma yang di hirup memasuki hidung dan berhubungan dengan silia, oenerima di dalam silia di hubungkan dengan alat penghirup yang berada di ujung saluran bau. Bau-bauan akan di ubah oleh silia menjadi impuls listrik yang di pancarkan ke otak melalui sistem penghirup. Semua impuls mencapai sistem limbik di hipotalamus selanjutnya akan meningkatkan gelombang alfa yang ada di dalam otak dan akan membantu kita untuk merasa rileks. Posisi rileks akan menurunkan stimulus ke sistem aktivasi retikular (SAR), yang berlokasi pada batang otak teratas yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga serta akan diambil alih oleh bagian otak yang lain yang di sebut BSR yang fungsinya berkebaikan dengan SAR, sehingga dapat menyebabkan sirkulasi sistemik lebih teratur dan rileks (Lanywati, 2017 dalam Septi Ardianty, 2023, p. 174).

Berdasarkan asumsi peneliti menunjukkan bahwa aromaterapi dapat menstabilkan tekanan darah dikarenakan manfaat yang ada pada aromaterapi lavender, dimana aromaterapi lavender dapat membuat rileks dan tenang sehingga pada kondisi tubuh yang rileks dan tenang maka pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi tanpa adanya tahanan dan ini dapat di

maksimalkan suplai oksigen dan dapat memperlancar sirkulasi darah ke seluruh tubuh, terlebih bila dilakukan secara teratur, tetapi tidak cukup hanya dilakukan penerapan ini saja untuk menstabilkan tekanan darah, penderita hipertensi perlu menjaga pola hidup sehat untuk mencapai hasil yang maksimal dalam mengontrol tekanan darah untuk tetap dalam batas normal.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan dapat disimpulkan bahwa pada ketiga responden menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah diberikan aromaterapi lavender. Diharapkan pada pasien hipertensi dilakukan pemberian aromaterapi lavender dan rutin meminum obat hipertensi, tidak lupa untuk melakukan control ulang ke pelayanan kesehatan. Diharapkan setelah dilakukan penerapan aromaterapi lavender ini dapat menjadi acuan dan referensi bagi mahasiswa keperawatan dalam menerapkan aromaterapi lavender dan dapat mengembangkan intervensi ini menjadi lebih baik. Diharapkan setelah melakukan penerapan aromaterapi lavender ini dapat menambah wawasan peneliti dan mengembangkan intervensi non farmakologi lainnya untuk mengontrol tekanan darah.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang, segenap rekan-rekan dosen yang telah memberikan motivasi dan dukungan atas terselesainya jurnal ini, semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas dengan limpah rahmat dan kasih sayangNya.

DAFTAR REFERENSI

- Adiputra, M., Trisnadewi, W., Oktaviani, N. P., & Wantrianthos, R. (Eds.). (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Chloranyta, S. (2022). Penerapan Aromaterapi Lavender Menurunkan Rerata Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 3(1), 27–33. <https://doi.org/10.57084/jikpi.v3i1.804>
- Fernandi, A. (2024). *Lavender dan Kesehatan: Manfaat Aromaterapi Lavender untuk Menenangkan dan Mengatasi Masalah Kesehatan*. Penerbit Andi.
- Hastuty, Y., Siregar, Y., & Suswati. (2024). Pemanfaatan terapi komplementer dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil (Efitra, Ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

- Kurniadi, I., Utomo, W., & Sabrian, F. (2022). Pengaruh Rendaman Kaki Dengan Air Hangat Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Ners Indonesia*, 12(2), 186. <https://doi.org/10.31258/jni.12.2.186-195>
- Kusyati, E., Santi, N. K., & Hapsari, S. (2018). Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Aroma Terapi Lavender Efektif Menurunkan Tekanan Darah. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 1.
- Latipah, S. D. L. S. H. A. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Dan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Gandasari Puskesmas Manis Jaya Kota Tangerang Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 5(1), 9–18.
- 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.
- N, A. M., Wahyuningsih, M., & R, L. N. (1980). 93992-457-375491-1-10-20230821 (2), 11, 134–140.
- PPNI. (2017). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- SDKI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Septi Ardianty. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Nagaswidak Palembang. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 172–180. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.76>
- Susanto, R. (2022). Perbandingan Pengaruh Aromaterapi Levender Dan Ylang-ylang Pada Tekanan Darah. *Jurnal Bina Cipta Husada*, XVIII(1).
- Zarastika, R., Sukarni, & Herman. (2017). Perbandingan Efektivitas Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal ProNers*, 3(1), 1–17.