

Aromaterapi Lavender Sebagai Terapi Terapi Non-Farmakologis Untuk Hipertensi Lansia: Studi Deskriptif

Lucia Retnowati¹, Syifa Azahra Irawan², Agus Setyo Utomo³
^{1,2,3} Prodi DIII Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

E-Mail: luciaretnowati17@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension in the elderly is a chronic health issue that requires continuous care and holistic management strategies. One emerging non-pharmacological intervention is aromatherapy, particularly with lavender essential oil, known for its calming and relaxation effects. This study aimed to explore the effectiveness of lavender aromatherapy as a complementary approach in managing blood pressure among elderly individuals with hypertension. A descriptive study design was employed, utilizing both qualitative and quantitative approaches. Data were collected through direct observation of blood pressure and the accuracy of self-administered therapy, alongside semi-structured interviews conducted over four consecutive days. The findings indicated a gradual decrease in blood pressure following lavender aromatherapy sessions, accompanied by improved accuracy in therapy implementation and enhanced physical and emotional well-being. Participants reported subjective improvements, including reduced physical discomfort, increased relaxation, and better sleep quality. In contrast to previous studies that primarily focused on short-term physiological effects or clinical settings, this study emphasizes the self-administered application of lavender aromatherapy among the elderly in real-life contexts. By integrating both physiological and subjective perspectives, this research provides a more holistic understanding of aromatherapy's role in hypertension management and demonstrates its feasibility within community-based primary healthcare. The study contributes to the growing body of knowledge on complementary health interventions and suggests the need for further experimental studies with control groups and larger sample sizes to enhance the generalizability of findings.

Keywords: Hypertension, Elderly, Lavender Aromatherapy, Complementary Therapy, Blood Pressure.

A. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis paling umum yang dialami oleh kelompok lanjut usia dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas di seluruh dunia. Data WHO menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat signifikan seiring bertambahnya usia, menjadikan kelompok lansia sebagai populasi dengan risiko tertinggi terhadap komplikasi kardiovaskular. Di Indonesia, angka kejadian hipertensi tercatat sebesar 34,1% pada kelompok usia dewasa dan cenderung meningkat secara signifikan pada individu berusia di atas 60 tahun. Di tingkat provinsi, Jawa Timur termasuk wilayah dengan prevalensi tinggi, yakni sekitar 36% (Kemenkes RI, 2019). Sementara itu, laporan Dinas Kesehatan Kota Malang (2024), menunjukkan bahwa lebih dari 30% lansia di wilayah tersebut mengalami hipertensi. Kondisi ini menggambarkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius dan

membutuhkan pendekatan penanganan yang lebih komprehensif, terutama di tingkat layanan primer seperti Puskesmas Janti, yang melayani populasi lansia cukup besar di wilayah urban-periurban.

Tantangan utama dalam pengelolaan hipertensi pada lansia bukan hanya pada aspek medis, melainkan juga pada keterbatasan akses terhadap terapi yang berkelanjutan, aman, dan minim efek samping. Lansia sering mengalami ketergantungan jangka panjang terhadap obat antihipertensi yang berpotensi menimbulkan efek samping serta menurunkan kepatuhan pengobatan. Oleh karena itu, dibutuhkan alternatif terapi non-farmakologis yang efektif, mudah diterapkan, dan sesuai dengan karakteristik lansia. Sejalan dengan meningkatnya kesadaran akan pendekatan pengobatan yang holistik dan berorientasi pada kesejahteraan, terapi komplementer mulai mendapat perhatian dalam praktik keperawatan dan pelayanan kesehatan primer, termasuk di Puskesmas (Irawan & Pradana Putri, 2022).

Salah satu bentuk terapi komplementer yang banyak dikaji adalah aromaterapi lavender. Aromaterapi dengan minyak esensial lavender diyakini mampu menurunkan tekanan darah dan mengurangi kecemasan melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis, yang berperan penting dalam menurunkan respons stres tubuh (Battaglini et al., 2022). Komponen aktif seperti linalool dan linalyl acetate memiliki efek ansiolitik, antiinflamasi, serta antioksidan yang terbukti menstabilkan emosi dan memberikan efek relaksasi terhadap sistem saraf pusat (Kozuharova et al., 2023; Yaşa Öztürk G et al., 2024; You et al., 2024). Dalam perspektif keperawatan holistik menurut teori Jean Watson, hubungan antara pikiran dan tubuh menjadi inti dari proses penyembuhan, sehingga penggunaan aromaterapi dinilai selaras dengan prinsip keseimbangan fisik dan emosional pasien (Battaglini et al., 2022).

Secara historis, aromaterapi telah digunakan dalam berbagai tradisi pengobatan Timur maupun Barat sebagai metode penyembuhan alami. Tren global menunjukkan peningkatan minat terhadap terapi berbasis tanaman dan intervensi non-invasif yang mendukung pemulihan tubuh secara alami (Cardoso, 2024; Fu et al., 2024; Renard et al., 2022). WHO juga merekomendasikan integrasi terapi komplementer ke dalam sistem pelayanan kesehatan primer guna meningkatkan efektivitas dan kepuasan pasien (Pereira et al., 2022). Kebijakan serupa diterapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui program pemanfaatan terapi tradisional dan komplementer di fasilitas pelayanan kesehatan dasar (Irawan & Pradana Putri, 2022). Dukungan tersebut menjadi peluang strategis untuk mengembangkan intervensi aromaterapi secara ilmiah dan kontekstual di Puskesmas.

Secara metodologis, penelitian mengenai aromaterapi lavender terhadap hipertensi umumnya menggunakan desain kuantitatif-deskriptif atau pre-post intervention dengan pengukuran tekanan darah dan respons psikologis sebagai indikator utama. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa inhalasi minyak lavender dapat menurunkan tekanan darah diastolik dan menurunkan tingkat kecemasan pada lansia (Mousavi et al., 2024; Yousefi et al., 2024). Namun, hasil penelitian tidak selalu konsisten di berbagai konteks populasi, sehingga diperlukan validasi tambahan untuk memastikan efektivitasnya (Pourshaikhian et al., 2024). Pendekatan kombinasi antara pengukuran fisiologis dan penilaian subjektif terhadap kenyamanan, relaksasi, serta kualitas tidur dinilai dapat memberikan gambaran lebih holistik terhadap efek terapi ini (Dehghan et al., 2025).

Beberapa studi di Asia Timur dan Indonesia menunjukkan hasil positif terhadap penurunan tekanan darah dan kecemasan setelah pemberian aromaterapi lavender pada lansia (Arsyad et al., 2022; Makmun, 2023). Meski demikian, sebagian besar penelitian masih dilakukan di lingkungan klinik atau laboratorium, bukan di fasilitas pelayanan primer seperti Puskesmas. Hal ini menyisakan celah pengetahuan mengenai efektivitas dan keberlanjutan intervensi tersebut dalam konteks pelayanan komunitas. Beberapa penelitian membandingkan aromaterapi dengan terapi relaksasi lain seperti musik, pijat, dan yoga, namun belum banyak yang mengkaji integrasinya dalam manajemen hipertensi secara menyeluruh (De Melo et al., 2022; Dyna Monica et al., 2023). Oleh karena itu, pendekatan yang menggabungkan aspek fisiologis dan psikologis lansia menjadi penting untuk dikembangkan.

Puskesmas sebagai garda terdepan layanan kesehatan masyarakat memiliki potensi besar dalam penerapan terapi komplementer berbasis bukti. Selain akses yang luas, Puskesmas memiliki sumber daya keperawatan yang dapat dilatih untuk memberikan intervensi sederhana seperti aromaterapi. Namun, masih minimnya literatur yang membahas penerapan aromaterapi di Puskesmas serta belum adanya pedoman teknis yang baku menjadi hambatan implementasi di lapangan (Lidyawati et al., 2024; Sabarudin, 2022; Tukino et al., 2024). Kondisi ini memperkuat urgensi penelitian mengenai penerapan aromaterapi lavender secara kontekstual pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Janti, Kota Malang.

Dengan mempertimbangkan tingginya prevalensi hipertensi pada lansia di tingkat lokal serta minimnya data empiris terkait pemanfaatan terapi komplementer di layanan primer, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan literatur tersebut. Selain memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan terapi non-farmakologis, hasil penelitian ini juga memiliki nilai praktis bagi tenaga kesehatan di Puskesmas dalam meningkatkan kualitas layanan dan kesejahteraan lansia hipertensi. Hasil temuan diharapkan menjadi dasar ilmiah bagi pengembangan kebijakan layanan kesehatan yang lebih inklusif, berbasis bukti, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat lansia Indonesia.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif secara terpadu untuk menggambarkan penerapan aromaterapi lavender sebagai intervensi komplementer dalam pengelolaan hipertensi pada lansia di Puskesmas Janti, Kota Malang. Pemilihan desain ini dilandasi oleh tujuan penelitian yang tidak hanya berfokus pada pengukuran dampak fisiologis terapi secara objektif, tetapi juga berupaya memahami pengalaman subjektif lansia selama menjalani terapi dalam konteks pelayanan kesehatan primer. Pendekatan ini relevan dengan paradigma keperawatan yang menempatkan manusia sebagai makhluk bio-psiko-sosio-spiritual yang utuh holistik (Battaglini et al., 2022; Yousefi et al., 2024). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menilai perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi lavender. Data diperoleh melalui pengukuran tekanan darah menggunakan alat digital bersertifikasi medis yang telah dikalibrasi sebelum digunakan. Sementara itu, pendekatan kualitatif diterapkan untuk menggali persepsi, pengalaman emosional, dan makna terapeutik yang dirasakan partisipan selama intervensi berlangsung. Dengan demikian, kombinasi dua pendekatan ini diharapkan mampu memberikan gambaran holistik mengenai efektivitas dan pengalaman terapi aromaterapi pada populasi lansia

dengan hipertensi ringan hingga sedang.

Subjek penelitian adalah lansia penderita hipertensi yang terdaftar sebagai pasien di Puskesmas Janti dan memenuhi kriteria inklusi tertentu. Adapun kriteria inklusi meliputi lansia berusia 60 tahun ke atas, memiliki riwayat hipertensi ringan hingga sedang, tidak sedang menjalani terapi farmakologis intensif, serta mampu mengikuti sesi aromaterapi secara mandiri. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup lansia dengan gangguan kognitif berat, alergi terhadap minyak esensial, atau memiliki kondisi komorbid akut yang tidak stabil. Partisipan dipilih menggunakan purposive sampling dengan mempertimbangkan kesediaan, kondisi fisik, dan kemampuan mengikuti seluruh rangkaian terapi (Barros et al., 2024; Brigita Aulia Juliana Soeryanto et al., 2024).

Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan prinsip kelayakan studi kasus, yaitu tidak berorientasi pada jumlah besar, tetapi pada kedalaman data yang diperoleh. Partisipan direkrut melalui koordinasi dengan petugas kesehatan di Puskesmas untuk memastikan kesesuaian karakteristik dengan kriteria penelitian. Sebelum pelaksanaan intervensi, peneliti memberikan penjelasan lisan dan tertulis mengenai tujuan serta prosedur penelitian, kemudian memperoleh informed consent dari setiap partisipan.

Instrumen yang digunakan terdiri atas alat pengukur tekanan darah digital, lembar observasi standar, dan panduan wawancara semi-terstruktur. Pengukuran tekanan darah dilakukan dua kali dalam setiap sesi: sebelum intervensi dan setelah partisipan menyelesaikan sesi inhalasi aromaterapi. Validitas pengukuran dijaga dengan kalibrasi alat dan penggunaan prosedur standar pengukuran tekanan darah. Lembar observasi digunakan untuk mencatat reaksi fisiologis maupun perilaku partisipan, seperti ekspresi relaksasi, pola pernapasan, serta kenyamanan selama terapi.

Sementara itu, instrumen kualitatif berupa panduan wawancara semi-terstruktur dirancang untuk mengeksplorasi persepsi dan pengalaman partisipan terhadap intervensi. Panduan wawancara berisi delapan pertanyaan terbuka yang dikembangkan dari temuan penelitian terdahulu mengenai efek psikologis aromaterapi lavender (Dehghan et al., 2025). Pertanyaan mencakup persepsi terhadap aroma, perubahan perasaan, pengalaman selama sesi terapi, serta pandangan terhadap manfaat aromaterapi bagi kesejahteraan fisik dan emosional.

Pelaksanaan penelitian berlangsung selama dua minggu, melalui tiga tahapan utama: persiapan, intervensi, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukan pelatihan bagi tim peneliti, koordinasi dengan petugas kesehatan Puskesmas, serta penataan ruang terapi agar memenuhi standar kenyamanan dan keamanan. Tahap intervensi dilaksanakan di ruang konsultasi Puskesmas yang tenang dan memiliki ventilasi baik. Setiap partisipan menjalani sesi inhalasi aromaterapi lavender selama 15-20 menit dengan posisi duduk santai. Minyak esensial lavender (*Lavandula angustifolia*) diteteskan sebanyak 3-5 tetes ke dalam 100 mL air hangat, kemudian diuapkan menggunakan diffuser elektrik dalam ruang tertutup berukuran $\pm 3 \times 4$ meter. Sesi dilakukan tiga kali seminggu selama dua minggu. Prosedur ini diadopsi dari penelitian aromaterapi sebelumnya yang menunjukkan efektivitas konsentrasi tersebut untuk menurunkan tekanan darah tanpa efek samping iritasi atau alergi (Battaglini et al., 2022).

Setelah sesi terakhir intervensi, dilakukan wawancara individual untuk menggali respons emosional dan persepsi partisipan terhadap terapi. Wawancara direkam dengan izin partisipan, kemudian ditranskripsi dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Proses analisis mencakup pengodean terbuka, identifikasi pola, dan pengelompokan tema

yang muncul, seperti “perasaan lebih tenang”, “kualitas tidur membaik”, atau “peningkatan kenyamanan fisik” (Kozuharova et al., 2023). Data kualitatif ini memperkuat temuan kuantitatif dengan memberikan konteks dan makna terhadap perubahan fisiologis yang terjadi.

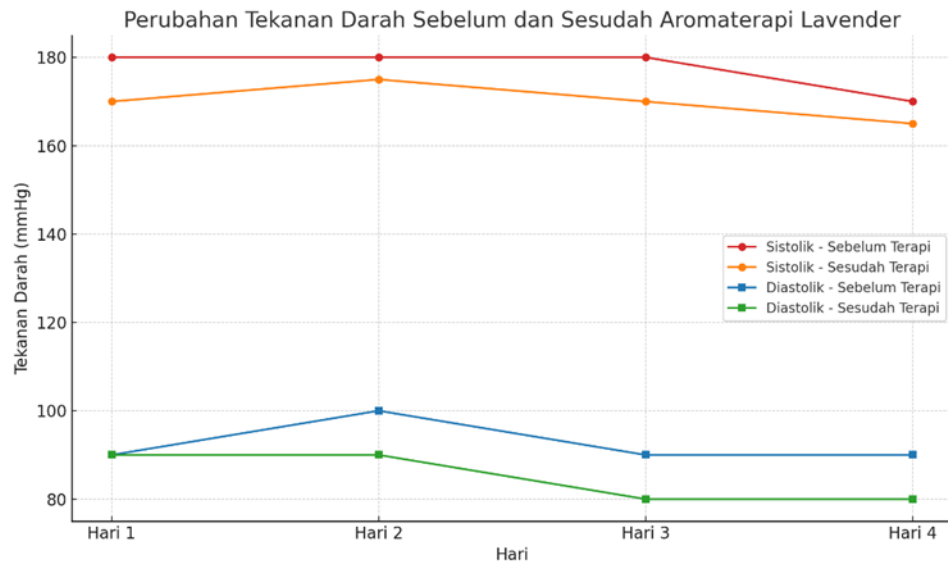
Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif, mencakup perhitungan rata-rata, simpangan baku, serta selisih tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah terapi. Hasil analisis ini disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk menunjukkan tren perubahan fisiologis yang dialami partisipan. Data kualitatif dianalisis dan diinterpretasi agar diperoleh pemahaman menyeluruh mengenai efek aromaterapi baik dari sisi objektif maupun subjektif.

Mengingat penggunaan teknik purposive sampling, potensi bias seleksi diantisipasi dengan menetapkan kriteria inklusi yang ketat dan melibatkan tenaga kesehatan dalam pemilihan partisipan. Selain itu, untuk mencegah bias, peneliti memberikan penjelasan netral tentang terapi tanpa sugesti positif atau negatif. Pendekatan kualitatif digunakan karena sifat aromaterapi tidak hanya berpengaruh terhadap fisiologi, tetapi juga pada kondisi psikologis dan emosional individu. Melalui wawancara mendalam, peneliti dapat memahami makna subjektif yang dialami lansia, seperti rasa tenang, nyaman, dan berkurangnya stres. Pendekatan ini memberikan dimensi humanistik pada penelitian, sejalan dengan prinsip keperawatan holistik yang menempatkan keseimbangan fisik dan emosional sebagai inti dari kesehatan lansia.

Dengan demikian, metode penelitian ini dirancang untuk memastikan bahwa data yang diperoleh tidak hanya akurat secara ilmiah, tetapi juga bermakna secara praktis bagi pengembangan intervensi komplementer dalam pelayanan keperawatan komunitas. Kombinasi analisis kuantitatif dan kualitatif memungkinkan peneliti menilai efektivitas aromaterapi lavender secara utuh, baik dari perubahan tekanan darah yang terukur maupun dari pengalaman subjektif lansia yang menjadi cerminan keberhasilan intervensi secara manusiawi.

C. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11-14 April 2025 di wilayah kerja Puskesmas Janti. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi efektivitas aromaterapi lavender sebagai pendekatan komplementer dalam pengelolaan hipertensi pada lansia. Selama empat hari pelaksanaan terapi, ditemukan adanya perubahan yang menggembirakan, baik secara fisiologis maupun psikologis. Pengukuran tekanan darah yang dilakukan setiap hari menunjukkan tren penurunan, terutama pada tekanan sistolik. Pada hari pertama, tekanan darah partisipan tercatat sebesar 180/90 mmHg sebelum terapi, dan turun menjadi 170/90 mmHg setelah terapi. Penurunan serupa terlihat pada hari-hari berikutnya; misalnya, pada hari ketiga, tekanan darah partisipan berubah dari 180/90 mmHg menjadi 170/80 mmHg, dan pada hari terakhir turun lebih lanjut menjadi 165/80 mmHg dari sebelumnya 170/90 mmHg. Meskipun tidak drastis, pola penurunan yang konsisten ini memberikan indikasi bahwa aromaterapi lavender memiliki dampak menenangkan yang dapat berkontribusi pada stabilisasi tekanan darah lansia.



Gambar 1: Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender pada Lansia

Tak hanya dari sisi angka, proses terapi juga menyentuh sisi kemanusiaan partisipan. Melalui observasi terhadap ketepatan pelaksanaan terapi mandiri, tampak adanya peningkatan kemampuan dalam mengikuti prosedur yang telah diajarkan. Pada hari pertama, partisipan hanya mampu melakukan dua langkah dengan benar, namun pada hari ketiga dan keempat, partisipan telah menjalankan lima hingga enam langkah secara tepat. Ini menunjukkan bahwa seiring dengan waktu, partisipan tidak hanya menjadi lebih familiar, tetapi juga lebih percaya diri dalam melakukan terapi secara mandiri. Hal ini penting, karena salah satu tujuan utama dari terapi komplementer adalah meningkatkan kemandirian lansia dalam menjaga kesehatannya.

Lebih dalam lagi, dimensi subjektif dari pengalaman partisipan juga menunjukkan perubahan yang cukup berarti. Pada hari pertama, partisipan menyampaikan bahwa dirinya belum merasakan efek apa pun. Ia berkata, “Saya belum merasakan efek apa-apa mbak. Mungkin karena saya sudah tua mbak jadi tekanan darahnya susah turun.” Pernyataan ini mencerminkan harapan sekaligus keraguan, sebuah hal yang wajar bagi individu yang baru mencoba metode baru. Namun, pada hari kedua, mulai muncul kesan positif. “Alhamdulillah mbak setelah terapi ini rasanya ada perubahan, tengkuk bahu saya sudah agak mendingan, badan juga agak segar, tapi masih pusing,” ungkapnya. Keluhan fisik yang semula dirasa mengganggu mulai mereda, meskipun belum sepenuhnya hilang.

Perkembangan terus berlanjut pada hari ketiga. Partisipan mengungkapkan bahwa badannya terasa lebih ringan dan rasa pusing berkurang. Ia berkata, “Alhamdulillah badan rasanya agak enteng. Pusing juga berkurang mbak tapi ya kadang masih suka kumat mbak kalo lagi banyak pikiran begitu.” Pernyataan ini menunjukkan adanya hubungan antara kondisi emosional dan tekanan darah, di mana ketenangan jiwa juga berperan dalam proses penyembuhan. Pada hari terakhir, partisipan menyatakan bahwa ia tidak merasakan keluhan apa pun. “Alhamdulillah mbak hari ini saya tidak ada keluhan, tengkuk juga sudah tidak kaku dan malem tidurnya enak mbak sejak rutin empat hari

terapi.” Ini menjadi penanda bahwa terapi bukan hanya berdampak pada tekanan darah, tetapi juga pada kualitas tidur dan kenyamanan fisik secara umum.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Selama empat hari pelaksanaan terapi, tekanan darah sistolik rata-rata menurun sebesar 7,5 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik turun rata-rata 6,25 mmHg. Pola penurunan ini berlangsung bertahap dan stabil setiap hari, tanpa terjadi lonjakan kembali setelah sesi terapi. Temuan ini membuktikan bahwa aromaterapi lavender mampu memberikan efek relaksasi fisiologis yang nyata, sehingga membantu menstabilkan tekanan darah. Pendekatan ini terbukti aman, murah, mudah dilakukan, serta efektif diterapkan dalam pelayanan kesehatan primer seperti di Puskesmas Janti. Dengan demikian, aromaterapi lavender dapat menjadi alternatif terapi komplementer yang layak dipertimbangkan dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

D. PEMBAHASAN

Temuan utama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender sebagai pendekatan komplementer memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Selama empat hari pelaksanaan terapi, tekanan darah partisipan menunjukkan penurunan yang konsisten, meskipun tidak drastis. Penurunan ini mengindikasikan bahwa stimulasi aroma lavender dapat membantu merelaksasi sistem saraf simpatik, yang erat kaitannya dengan peningkatan tekanan darah. Hasil ini konsisten dengan teori dasar aromaterapi lavender memiliki efek menenangkan dan mampu menurunkan tingkat stres serta kecemasan, yang merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi pada lansia (Tan et al., 2023).

Penelitian ini juga sejalan dengan temuan penelitian lain yang menunjukkan bahwa intervensi aromaterapi secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di fasilitas pelayanan kesehatan primer (Silva & Bárbara, 2022). Dalam penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik secara bertahap. Meski durasi penelitian ini hanya empat hari, hasil yang diperoleh tetap menunjukkan kecenderungan serupa, memperkuat bukti bahwa aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis yang efektif. Selain itu, penelitian ini juga menegaskan bahwa efek terapi ini tidak bersifat instan, melainkan membutuhkan kontinuitas untuk mencapai hasil yang optimal.

Namun, efektivitas aromaterapi lavender juga dapat bervariasi tergantung pada tingkat keparahan hipertensi dan adanya penyakit yang menyertainya, yang dapat mempersulit manajemen tekanan darah pada pasien lansia (Dewi & Astuti, 2022). Perbedaan hasil ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh karakteristik sampel, di mana partisipan dalam penelitian ini tidak memiliki komorbiditas berat, serta lebih kooperatif dalam menjalankan terapi mandiri. Di sisi lain, metode pengukuran yang lebih terstandarisasi dan penggunaan lembar observasi sebagai instrumen dalam penelitian ini turut memberikan kontribusi terhadap hasil yang lebih terukur dan terpercaya.

Implikasi teoretis dari temuan ini adalah bahwa terapi komplementer seperti aromaterapi dapat memperkaya pendekatan bio-psiko-sosial dalam pengelolaan penyakit kronis pada lansia. Temuan ini memperkaya pemahaman kita bahwa intervensi berbasis aroma, seperti aromaterapi lavender, tidak hanya memberikan ketenangan secara

psikologis, tetapi juga mampu memicu perubahan fisiologis yang nyata dan terukur. Hal ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan holistik dalam praktik keperawatan, di mana kesejahteraan pasien dipandang secara menyeluruh mencakup aspek fisik, mental, dan social (Konson et al., 2022). Dengan demikian, integrasi terapi komplementer seperti aromaterapi semakin relevan untuk diterapkan dalam layanan keperawatan modern yang berfokus pada pemulihan yang bermakna dan manusiawi.

Dari sisi praktis, penelitian ini membuka peluang besar untuk mengintegrasikan terapi aromaterapi ke dalam layanan kesehatan primer, khususnya di Puskesmas yang melayani populasi lansia dengan akses terbatas terhadap pengobatan farmakologis. Implementasi terapi ini tidak memerlukan peralatan khusus, relatif murah, dan mudah dilaksanakan oleh perawat maupun keluarga pasien di rumah. Selain itu, kemampuan lansia dalam melakukan terapi secara mandiri, sebagaimana diamati dalam peningkatan ketepatan langkah terapi dari hari ke hari, menunjukkan potensi besar dalam meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup lansia. Temuan ini menguatkan argumen bahwa terapi komplementer bukan hanya pelengkap, tetapi dapat menjadi strategi integral dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan lansia.

Meski demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang patut dicermati. Pertama, desain penelitian deskriptif dengan satu partisipan tidak memungkinkan generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas. Kedua, durasi terapi yang singkat hanya memberikan gambaran awal tentang efek aromaterapi, sehingga belum dapat memastikan keberlanjutan dampaknya dalam jangka panjang. Ketiga, instrumen yang digunakan masih terbatas pada lembar observasi dan wawancara, tanpa adanya pengukuran psikologis yang lebih objektif seperti skala stres atau kualitas tidur. Keterbatasan ini membuka ruang bagi penelitian selanjutnya untuk menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan jumlah sampel yang lebih besar dan pengukuran yang lebih komprehensif.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya meliputi penggunaan kontrol kelompok untuk membandingkan efektivitas aromaterapi dengan intervensi lain seperti relaksasi otot progresif atau senam hipertensi. Selain itu, studi longitudinal yang melibatkan durasi terapi lebih panjang dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai stabilitas efek aromaterapi. Penambahan indikator kualitas hidup, tingkat stres, dan kepuasan pasien juga penting untuk dieksplorasi, agar dampak holistik dari terapi ini dapat dinilai secara menyeluruh. Dengan demikian, hasil penelitian mendatang dapat memberikan landasan lebih kuat bagi pengambilan keputusan dalam kebijakan pelayanan kesehatan lansia.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperkuat literatur tentang manfaat aromaterapi lavender sebagai terapi komplementer untuk hipertensi pada lansia. Meskipun sederhana, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa intervensi berbasis aroma memiliki potensi besar dalam mendukung upaya peningkatan kesehatan lansia secara holistik. Dengan memperhatikan keterbatasan dan potensi pengembangan di masa depan, penelitian ini menjadi langkah awal yang menjanjikan untuk memperluas cakupan terapi non-farmakologis dalam sistem pelayanan kesehatan di Indonesia

E. PENUTUP

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menjadi pendekatan tambahan yang bermanfaat dalam membantu mengelola hipertensi pada lansia. Penurunan tekanan darah yang terjadi secara bertahap menunjukkan adanya respons positif tubuh terhadap efek relaksasi dari aroma lavender. Walaupun penurunannya tidak besar, hasil ini cukup bermakna karena menunjukkan adanya perubahan fisiologis yang stabil selama terapi berlangsung. Lansia juga tampak lebih tenang dan nyaman setelah terapi, yang menandakan adanya perbaikan pada kesejahteraan emosional mereka.

Pendekatan ini layak dipertimbangkan di pelayanan kesehatan primer, seperti di Puskesmas, karena mudah dilakukan, biayanya murah, dan aman. Keluarga diharapkan dapat mendukung lansia dalam menjalankan terapi ini di rumah, misalnya dengan membantu menyiapkan alat aromaterapi, memastikan ruangan tetap tenang, serta membantu memantau tekanan darah secara rutin. Dukungan dan perhatian dari keluarga akan meningkatkan motivasi lansia untuk terus menjaga kesehatan mereka.

Bagi para lansia sendiri, terapi ini dapat diteruskan secara mandiri sebagai bagian dari perawatan diri sehari-hari, tentunya tetap disertai pengobatan medis yang dianjurkan tenaga kesehatan. Aromaterapi bukan pengganti obat, tetapi pelengkap yang membantu mengendalikan tekanan darah dan mengurangi stres. Dengan menjalankan terapi secara teratur, menerapkan pola hidup sehat, serta menjaga pikiran tetap tenang, lansia dapat mempertahankan keseimbangan tubuh dan jiwa yang mendukung kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Meski hasilnya menjanjikan, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang sedikit dan durasi yang singkat. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel lebih banyak dan waktu pengamatan lebih lama perlu dilakukan untuk memperkuat bukti ilmiah tentang efektivitas aromaterapi lavender. Namun demikian, temuan ini memberikan dasar yang kuat bahwa terapi sederhana seperti aromaterapi dapat menjadi bagian dari upaya keperawatan yang lebih manusiawi dan berfokus pada kesejahteraan lansia secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, D. S., Hamsyah, E. F., Qalby, N., Qanitha, A., Westerink, J., Cramer, M. J., Visseren, F. L. J., Doevendans, P. A., & Ansariadi, A. (2022). The readiness of public primary health care (PUSKESMAS) for cardiovascular services in Makasar city, Indonesia. *BMC Health Services Research*, 22(1), 1112. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08499-w>
- Barros, R. L. R., Oliveira, M. S., Silva, J. M. F., Kanegusuku, H., Correia, M. A., Ritti-Dias, R. M., & Farah, B. Q. (2024). *Effects of a single session of isometric handgrip exercise on blood pressure in hypertensive women: a randomized crossover trial*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4069563/v1>
- Battaglini, M. P., Pessôa Filho, D. M., Calais, S. L., Miyazaki, M. C. O. S., Neiva, C. M., Espada, M. C., de Moraes, M. G., & Verardi, C. E. L. (2022). Analysis of Progressive Muscle Relaxation on Psychophysiological Variables in Basketball Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 17065. <https://doi.org/10.3390/ijerph192417065>

- Brigita Aulia Juliana Soeryanto, Binarti Dwi W, Enny Virda Yuniarti, & Ika Ainur Rofi'ah. (2024). The Effectiveness of Lemon Aromatherapy on Blood Pressure in Hypertension Patients in Modopuro Public Health Center, Mojokerto. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)*, 3(1), 62–67. <https://doi.org/10.58526/jsret.v3i1.316>
- Cardoso, C. C. (2024). ICU Patient Care: The Role of Aromatherapy in Stress and Sleep Management. *Brazilian Journal of Health Aromatherapy and Essential Oil*, 1(1), bjh9e9. <https://doi.org/10.62435/2965-7253.bjhae.2024.bjhae9>
- De Melo, M. N., Pai, P., Lam, M. O. Y., Maduranayagam, S. G., Ahluwalia, K., Rashad, M. A., Popal, S., Gunabalasingam, J., Muralitharan, M., Pradhan, A., & Ng, J. Y. (2022). The Provision of Complementary, Alternative, and Integrative Medicine Information and Services: a Review of World Leading Oncology Hospital Websites. *Current Oncology Reports*, 24(10), 1363–1372. <https://doi.org/10.1007/s11912-022-01296-y>
- Dehghan, M., Samareh Fekri, A., Rashidipour, N., Naeimi Bafghi, N., Maghfouri, A., & Ebadzadeh, M. (2025). The Effects of Aromatherapy With Clove and Lavender on Headache Caused by Spinal Anesthesia in Patients Undergoing Urological Surgery: A Randomized Clinical Trial Study. *Health Science Reports*, 8(2). <https://doi.org/10.1002/hsr2.70392>
- Dewi, P. I. P., & Astuti, K. W. (2022). Efektivitas Penggunaan Minyak Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Journal Scientific Of Mandalika (JSM) e-ISSN 2745-5955 | p-ISSN 2809-0543*, 3(11), 5–12. <https://doi.org/10.36312/10.36312/vol3iss11pp5-12>
- Dinkes Kota Malang. (2024). *Profil Kesehatan Kota Malang 2023*.
- Dyna Monica, D. M., Irianto, & Adi Mas Afandi. (2023). Servqual Method Analysis For General Patient Health Service Satisfaction Level. *Jurnal Ipteks Terapan*, 17(1), 23–30. <https://doi.org/10.22216/jit.v17i1.1482>
- Fu, M., Gong, Z., Zhu, Y., Li, C., Li, H., Shi, L., & Guan, X. (2024). Disparity in Guideline-Based Antidiabetic Drugs Prescribing for Type 2 Diabetes Patients in Primary Healthcare Facilities Across China, 2017–2019. *Pharmacoepidemiology and Drug Safety*, 33(8). <https://doi.org/10.1002/pds.5882>
- Irawan, A., & Pradana Putri, A. (2022). Complementary therapy in pregnancy: Indonesian Pregnant women's Insight. *Proceeding of International Conference on Science, Health, And Technology*, 229–234. <https://doi.org/10.47701/icohetech.v3i1.2275>
- Kemenkes RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Konson, C., Khayrullin, I. I., Gabitova, S. E., Tugolukov, E. A., Sidnev, A. V., Khotinskaya, A. A., Gdalevich, M., & Nevzorova, D. V. (2022). Patient-Oriented Approach in Nursing. *Manager Zdravoochranenia*, 2, 25–33. <https://doi.org/10.21045/1811-0185-2022-2-25-33>
- Kozuharova, E., Simeonov, V., Batovska, D., Stoycheva, C., Valchev, H., & Benbassat, N. (2023). Chemical composition and comparative analysis of lavender essential oil samples from Bulgaria in relation to the pharmacological effects. *Pharmacia*, 70(2), 395–403. <https://doi.org/10.3897/pharmacia.70.e104404>
- Lidyawati, I., Astuti, R. W., & Puspitorini, S. (2024). Implementation of the Analytical

- Hierarchy Process Method for the Muaro Jambi Community Health Center Service Performance Assessment System. *Journal of Applied Business and Technology*, 5(2), 82–89. <https://doi.org/10.35145/jabt.v5i2.153>
- Makmun, I. (2023). Effectiveness of Massage Therapy and Gentle Yoga with Prenatal Depression. *EMBRIO*, 15(2), 248–254. <https://doi.org/10.36456/embrio.v15i2.7662>
- Mousavi, N., Imani, B., Khazaei, S., & Shams, A. (2024). The Effect of Benson Relaxation Technique and Lavender Aromatherapy on Anxiety and Hemodynamic Indices of Patients Undergoing Coronary Artery Bypass Grafting: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Holistic Nursing And Midwifery*, 34(2), 167–176. <https://doi.org/10.32598/jhnm.34.2.2609>
- Pereira, E. C., Rocha, M. P. da, Fogaça, L. Z., & Schweitzer, M. C. (2022). Occupational health, integrative and complementary practices in primary care, and the Covid-19 pandemic. *Revista Da Escola de Enfermagem Da USP*, 56. <https://doi.org/10.1590/1980-220x-reeusp-2021-0362>
- Pourshaikhian, M., Moghadamnia, M. T., Kazemnezhad Leyli, E., & Shafiei Kisomi, Z. (2024). Effects of aromatherapy with *Matricaria chamomile* essential oil on anxiety and hemodynamic indices in patients with acute coronary syndrome, 2021: a randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 24(1), 17. <https://doi.org/10.1186/s12906-023-04326-9>
- Renard, A., Tresca, G., Menghini, L., Lazarou, R., Saucedo Rojas, G., Friso, F., & Politi, M. (2022). Traditional aromatherapy in the clinical context of a therapeutic community for the treatment of substance use disorders. *Journal of Medicinal Herbs and Ethnomedicine*, 21–28. <https://doi.org/10.25081/jmhe.2022.v8.7539>
- Sabarudin, S. (2022). Quality of Drug Management during the Covid-19 Pandemic at Outpatient Health Center, Kendari City. *International Journal of Current Science Research and Review*, 05(10). <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V5-i10-01>
- Silva, H., & Bárbara, R. (2022). Exploring the Anti-Hypertensive Potential of Lemongrass—A Comprehensive Review. *Biology*, 11(10), 1382. <https://doi.org/10.3390/biology11101382>
- Tan, L., Liao, F., Long, L., Ma, X., Peng, Y., Lu, J., Qu, H., & Fu, C. (2023). Essential oils for treating anxiety: a systematic review of randomized controlled trials and network meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1144404>
- Tukino, Hananto, A., Nanda, R. A., Novalia, E., Sedyono, E., & Sanjaya, J. (2024). LSTM and Word Embedding: Classification and Prediction of Puskesmas Reviews Via Twitter. *E3S Web of Conferences*, 500, 01018. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202450001018>
- Yaşa Öztürk G, Aygün Bilecik N, & Yildiz S. (2024). Effect of Aromatherapeutic Lavender Oil on Sleep and Anxiety in Neurological Rehabilitation Patients: Retrospective Study. *Journal of Traditional Medical Complementary Therapies*, 7(1), 33–38. <https://doi.org/10.5336/jtracom.2023-96827>
- You, J., Shin, Y. K., & Seol, G. H. (2024). Alleviating effect of lavender (*Lavandula angustifolia*) and its major components on postherpetic pain: a randomized blinded controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 24(1), 54.

<https://doi.org/10.1186/s12906-024-04362-z>

Yousefi, P., Hosseini Teshnizi, S., Faghih, A., & Taklif, M. H. (2024). A comparative investigation of therapeutic effects of rose and lavender aromatherapy on hemodynamic symptoms of recently diagnosed diabetic patients: A single-blind randomized cross-over controlled clinical trial. *Journal of Research in Clinical Medicine*, 12, 12. <https://doi.org/10.34172/jrcm.34561>