

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis literatur dengan judul Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden, SOP/Prosedur penelitian, hasil dan alat ukur ditinjau dari kesamaan dan ketidaksamaan

a. Karakteristik Responden

1) Usia

Sebagian besar responden berusia 60-70 tahun. Dimana semakin bertambahnya usia maka akan menyebabkan penurunan fungsi organ salah satunya jantung yang mana dengan bertambahnya usia pembuluh darah akan mengalami kekakuan dan penurunan otot vaskulerisasi untuk memompa jantung. Karena hal tersebut menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah keseluruh tubuh yang dapat memicu peningkatan tekanan darah.

a. Jenis Kelamin

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Karena pada usia menopause terjadi penurunan produksi hormon estrogen yang berfungsi untuk keseimbangan elastisitas pembuluh darah (melindungi perempuan dari penyakit kardiovaskuler) sehingga rentan terkena hipertensi.

b. Pekerjaan

Berdasarkan analisis literatur pekerjaan yang paling dominan dan beresiko mengidap hipertensi adalah petani. Pekerjaan menjadi salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi. Pekerjaan berpengaruh kepada aktifitas fisik seseorang. Orang yang tidak

bekerja aktifitasnya tidak banyak sehingga dapat meningkatkan kejadian hipertensi. Bekerjaan dengan waktu yang lama dan melelahkan juga dapat menyebabkan jantung bekerja lebih cepat untuk memompa darah, dan dapat membuat jantung kelelahan yang dapat memicu resiko hipertensi.

c. SOP/Prosedur Penelitian

Prosedur yang banyak digunakan dengan pemberian aromaterapi lavender selama 10 menit dengan metode inhalasi. Menghirup aromaterapi selama 10 menit mampu merangsang sistem limbik di hipotalamus yang mampu mempengaruhi sistem saraf otonom dan kerja jantung sehingga tekanan darah dapat menurun.

d. Hasil

Hasil dari keseluruhan jurnal literatur yang dilakukan review menunjukkan hasil statistik 2 jurnal dengan $p\text{-value}= 0,000$, 1 jurnal dengan $p\text{-value}= 0,0008$, 1 jurnal dengan $p\text{-value}= 0,01$ dan 1 jurnal dengan $p\text{-value}$ sistolik= $0,002$ dan $p\text{-value}$ diastolik= $0,003$, hasil statistik seluruh jurnal literatur $p\text{-value}$ ($<0,05$), bahwa ada perbedaan tekanan darah sesudah dan sebelum diberikan aromaterapi lavender, yang berarti aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tekanan darah.

e. Alat Ukur

Alat ukur tekanan darah yang digunakan yaitu *Spygnomanometer* merek NOVA dan Stetoskop Litmann.

2. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah

Aromaterapi Lavender bekerja dengan cara merangsang saraf-saraf penciuman yang mampu mempengaruhi kerja sistem limbik dihipotalamus untuk mengontrol pikiran dan emosi sehingga menghasilkan efek relaksasi. Dari efek relaksasi dapat merangsang sistem kerja saraf manusia yang terdiri dari sistem saraf simpatis dan

parasimpatis untuk menghasilkan molekul Nitrat Oksida (NO), molekul tersebut bekerja pada tonus otot pembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah. Keadaan rileks mampu mempengaruhi pembuluh darah yang memicu terjadinya vasodilatasi sehingga jantung tidak perlu bekerja lebih keras untuk memompa darah mengakibatkan sirkulasi darah menjadi lancar dan suplai oksigen ke seluruh tubuh maksimal sehingga tekanan darah dapat menurun.

Hasil uji statistik seluruh jurnal literatur menunjukkan *p-value* ($<0,05$) ada perbedaan tekanan darah sesudah dan sebelum pemberian aromaterapi lavender, yang berarti aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dalam pencarian literatur dapat menggunakan database yang lebih luas sehingga literatur yang didapat lebih banyak yang nantinya literatur tersebut digunakan sebagai referensi dalam melakukan *literature review* sehingga hasil yang didapatkan dapat lebih baik, selain itu untuk peneliti selanjutnya diperlukan untuk mencari literatur yang lebih lengkap dengan adanya SOP/Prosedur penelitian, adanya pembatasan karakteristik terkait stress, status gizi faktor genetik, dan dosis pemberian minyak esensial lavender sebagai terapi relaksasi yang aman dan terjangkau untuk masyarakat Indonesia.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Hasil *literature review* dimana aromaterapi lavender efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah sehingga dapat digunakan sebagai salah satu terapi alternatif dengan metode relaksasi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Bagi tenaga kesehatan yang berada di institusi kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi terkait faktor penyebab hipertensi dan penatalaksanaan

hipertensi, selain itu dapat memberikan arahan dan anjuran kepada penderita hipertensi untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan menerapkan pola hidup sehat.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari literatur review ini dapat digunakan sebagai penambahan materi pembelajaran terkait terapi alternatif manajemen hipertensi, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi mahasiswa tentang manajemen hipertensi.

4. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya penderita hipertensi diharapkan untuk selalu rutin memeriksakan tekanan darah dan rutin meminum obat. Serta penderita hipertensi agar dapat menerapkan pola hidup sehat dan melakukan manajemen alternatif hipertensi salah satunya dengan metode relaksasi aromaterapi lavender dengan melakukannya secara rutin sesuai dengan prosedur. Inhalasi aromaterapi lavender merupakan manajemen hipertensi yang mudah, aman, terjangkau dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah yang efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah.