

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Hipertensi

1. Pengertian

Hipertensi atau yang biasa disebut dengan tekanan darah tinggi atau *High Blood Pressure* (HBP) ini dapat mempengaruhi jutaan orang, seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya mencapai $\geq 140/90$ mmHg (Olin et al., 2015). Hipertensi adalah faktor resiko utama untuk penyakit kardiovaskular dan penyakit ginjal kronis, dimulai dari tekanan darah 115/75 mmHg akan beresiko menjadi penyakit kardiovaskular ganda apabila terdapat 20/10 mmHg setiap peningkatan tekanan darah (Kennedy, 2009). Hipertensi juga menjadi faktor resiko paling penting yang mengakibatkan terjadinya peningkatan angka morbiditas kardiovaskular serta mortalitas (Ramakrishnan et al., 2019). Dapat disimpulkan bahwa hipertensi merupakan pintu gerbang terjadinya penyakit-penyakit kardiovaskular dan penyakit ginjal yang serius hingga dapat mengakibatkan kematian. Hipertensi ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah *systole* ≥ 140 mmHg dan tekanan *diastole* ≥ 90 mmHg, setiap peningkatan tekanan darah 20/10mmHg akan mengakibatkan penyakit kardiovaskular ganda.

2. Klasifikasi

a. Klasifikasi hipertensi berdasarkan penyebab terjadinya yaitu, sebagai berikut (Udjianti, 2011):

1) Hipertensi primer atau hipertensi esensial

Hipertensi primer adalah jenis hipertensi yang idiopatik atau tidak diketahui penyebab terjadinya peningkatan tekanan darah. Hampir 90% pasien hipertensi menderita jenis hipertensi primer.

2) Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder adalah dimana terjadi peningkatan tekanan darah berlebih yang disebabkan oleh suatu kondisi fisik yang telah ada sebelumnya seperti adanya penyakit ginjal, diabetes melitus dan gangguan tiroid.

- b. Klasifikasi tekanan darah pada orang dewasa (usia ≥ 18 tahun) berdasarkan derajat menurut JNC VIII (Olin et al., 2015) :

Tabel 2.1

Klasifikasi Tekanan Darah Orang Dewasa (Usia ≥ 18 Tahun)

Berdasarkan Derajat

Klasifikasi	Tekanan Sistolik (mmHg)		Tekanan Diastolik (mmHg)
Normal	<120	dan	<80
Pre-Hipertensi	120-139	atau	80-90
HTN Stage 1	140-159	atau	90-99
HTN Stage 2	≥ 160	atau	≥ 100

- c. Klasifikasi hipertensi berdasarkan nilai *Mean Arterial Pressure* (MAP) adalah sebagai berikut (Kundu et al., 2017):

Tabel 2.2

Klasifikasi hipertensi berdasarkan MAP

Klasifikasi	MAP (mmHg)
Optimal	<93.33
Normal	93.33 - 99.00
High normal	99.01 – 105.67
Hipertensi Grade 1 (Mild)	105.68 – 119.00
Hipertensi Grade 2 (Moderate)	119.01 – 132.33
Hipertensi Grade 3 (Sever)	≥ 132.34

3. Etiologi/Faktor Predisposisi

Hipertensi primer merupakan penyakit yang idiopatik atau penyakit yang tidak diketahui penyebab pastinya. Hipertensi primer cenderung lebih bersifat keturunan atau adanya riwayat keluarga yang memiliki penyakit

hipertensi, namun ada kemungkinan diakibatkan karena terdapat interaksi faktor genetik dan faktor lingkungan (Loscalzo, 2015).

a. Faktor genetik

Hipertensi adalah kelainan poligenik kompleks di mana banyak gen atau kombinasi gen yang dapat memengaruhi tekanan darah. Munculnya sejumlah besar alel efek kecil pada DNA yang terkait dengan tekanan darah tinggi akan menghasilkan peningkatan tekanan darah yang lebih cepat seiring bertambahnya usia (Whelton et al., 2018).

b. Faktor lingkungan

Faktor risiko lingkungan untuk hipertensi antara lain obesitas (>25% di atas BB ideal), kurangnya aktivitas fisik, asupan natrium berlebih atau tinggi garam dan lemak, konsumsi alkohol dan faktor stres (Hannedouche & Krummel, 2017).

Menurut Olin et al (2015) ada berbagai faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang untuk mengembangkan hipertensi. Faktor risiko termasuk kondisi kesehatan, gaya hidup, dan riwayat keluarga. Beberapa faktor risiko, seperti riwayat keluarga, tidak dapat dikendalikan. Namun, ada faktor risiko gaya hidup seperti aktivitas fisik, tingkat stres dan diet yang dapat dikontrol untuk mengurangi kemungkinan pasien mengalami hipertensi. Faktor risiko yang dapat dikontrol adalah kegemukan atau obesitas, gaya hidup yang kurang gerak (kurang aktivitas fisik), penggunaan tembakau (merokok), diet tidak sehat (tinggi sodium), penggunaan alkohol berlebihan, stres, sleep apnea dan diabetes. Sedangkan faktor risiko yang tidak dapat dikontrol adalah umur, ras dan riwayat keluarga.

4. Patofisiologi

Berbagai faktor yang mengontrol tekanan darah berkontribusi terhadap pengembangan hipertensi primer. Dua faktor utama termasuk masalah dalam mekanisme hormonal [hormon natriuretik, sistem reninangiotensin-aldosteron (RAAS)] atau gangguan pada elektrolit (natrium, klorida, kalium). Hormon natriuretik menyebabkan peningkatan konsentrasi natrium

dalam sel yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. RAAS mengatur natrium, kalium, dan volume darah, yang pada akhirnya akan mengatur tekanan darah di arteri (pembuluh darah yang membawa darah menjauh dari jantung). Dua hormon yang terlibat dalam sistem RAAS termasuk angiotensin II dan aldosteron. Angiotensin II menyebabkan penyempitan pembuluh darah, meningkatkan pelepasan bahan kimia yang meningkatkan tekanan darah, dan meningkatkan produksi aldosteron. Penyempitan pembuluh darah meningkatkan tekanan darah (lebih sedikit ruang, jumlah darah yang sama), yang juga memberi tekanan pada jantung. Aldosteron menyebabkan natrium dan air tetap berada dalam darah. Akibatnya, ada volume darah yang lebih besar, yang akan meningkatkan tekanan pada jantung dan meningkatkan tekanan darah. Tekanan darah arteri adalah tekanan di pembuluh darah, khususnya dinding arteri. Ini diukur dalam milimeter air raksa (mmHg). Dua nilai tekanan darah arteri adalah tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik. Tekanan darah sistolik adalah nilai puncak (tertinggi) yang dicapai ketika jantung berkontraksi. Tekanan darah diastolik tercapai saat jantung dalam keadaan diam (tekanan terendah) dan bilik jantung penuh dengan darah (Olin et al., 2015).

5. Manifestasi Klinik

Hipertensi biasanya muncul tanpa gejala atau tidak ada tanda peringatan sehingga hipertensi sering disebut sebagai penyakit *silent killer* atau dapat membunuh diam-diam. Tanda gejala yang dapat muncul pada klien dengan hipertensi berat antara lain (Udjianti, 2011):

- | | |
|--|-------------------------------|
| a. Sakit kepala (terasa berat di bagian tengkuk) | g. Keringat berlebihan |
| b. Palpitasi | h. Tremor otot |
| c. Mudah lelah | i. Nyeri dada |
| d. Nausea | j. Epistaksis |
| e. Vomiting | k. Pandangan kabur atau ganda |
| f. Ansietas | |

- l. Tinnitus (telinga terasa berdenging)
- m. Sulit tidur



6. Komplikasi

Tekanan tinggi yang berlebihan pada dinding arteri yang disebabkan oleh hipertensi dapat merusak pembuluh darah bersamaan dengan fungsi organ. Hal ini meningkatkan risiko untuk mengembangkan beberapa kondisi kesehatan berbahaya termasuk serangan jantung, stroke, gagal jantung kronis (CHF), dan penyakit ginjal. Tekanan darah tinggi menyebabkan pengerasan dan penebalan arteri (*atherosclerosis*), yang menurunkan aliran darah dan oksigen ke jantung. Ini juga dapat menyebabkan nyeri dada, gagal jantung, atau bahkan serangan jantung. Gagal jantung terjadi ketika jantung tidak dapat memompa cukup darah dan oksigen untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Serangan jantung terjadi karena suplai darah ke jantung tersumbat. Oleh karena itu, jantung tidak mendapatkan oksigen yang diperlukan untuk bertahan hidup. Tekanan darah tinggi juga dapat memiliki efek merusak organ otak, khususnya dapat menyebabkan aneurisma atau stroke. Tekanan darah yang meningkat dapat menyebabkan pembuluh darah melemah dan membesar, yang mengarah pada pembentukan aneurisma. Jika aneurisma pecah, itu dapat memiliki komplikasi serius yang mengancam jiwa. Seperti di jantung, tekanan darah tinggi dapat menyebabkan aterosklerosis pada pembuluh darah yang memasok darah dan oksigen ke otak. Ketika ini terjadi dapat menyebabkan stroke. Stroke sering menyebabkan masalah dalam bicara, gerakan, dan kegiatan sederhana lainnya. Seperti serangan jantung, stroke juga dapat mengancam jiwa.

Selain komplikasi di atas, menurut Loscalzo (2015) hipertensi juga bisa menjadi faktor terjadinya masalah pada ginjal bahkan hingga penyakit ginjal stadium akhir. Penyempitan vaskular terkait hipertensi terutama yang terjadi pada arteriol pre-glomerulus, menyebabkan adanya perubahan iskemik pada glomerulus dan post-glomerulus. Masalah atau cedera yang terjadi pada glomerulus juga dapat disebabkan karena adanya kerusakan langsung

kapiler glomerulus akibat hiperperfusi glomerulus. Patologi glomerulus pada akhirnya akan mengalami perburukan menjadi glomeruloklerosis apabila hipertensi tidak terkontrol dan secara perlahan tubulus ginjal menjadi iskemik dan berakhir atrofi.

7. Penatalaksanaan

Hipertensi merupakan penyakit yang bersifat permanen atau tidak bisa disembuhkan secara total namun dapat dikontrol. Penanganan atau terapi yang dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi terdapat dua macam terapi yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi (Loscalzo, 2015).

a. Terapi farmakologi

Penanganan hipertensi secara farmakologi merupakan penanganan untuk menurunkan tekanan darah dengan menggunakan obat-obatan diantaranya:

- 1) Diuretik
- 2) Obat penghambat sistem renin-angiotensin
- 3) Antagonis aldosteron
- 4) *Beta blocker*
- 5) *α -Adrenergik Blocker*
- 6) *Calcium channel blocker*
- 7) *ACE Inhibitor*

b. Terapi non farmakologi

Terapi komplementer merupakan salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat mengatasi masalah hipertensi. Adapun terapi komplementer yang dapat digunakan untuk menangani hipertensi adalah sebagai berikut (Putri & Amalia, 2019):

- 1) Terapi SEFT
- 2) Aromaterapi
- 3) Relaksasi autogenik
- 4) Relaksasi progresif

- 5) Hipnoterapi
- 6) Terapi herbal

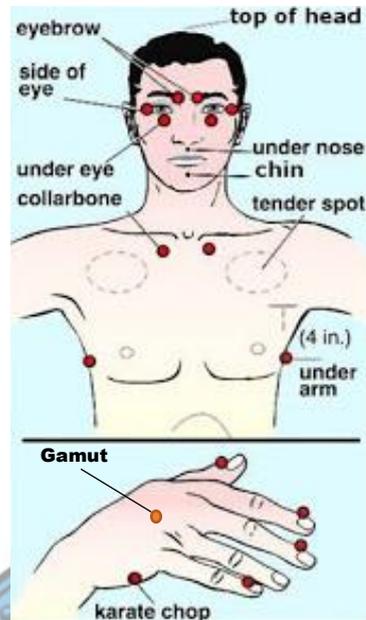
B. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Terapi SEFT)

1. Konsep Terapi SEFT

Terapi SEFT adalah terapi komplementer dengan menggunakan teknik *mind-body therapy* dan termasuk terapi relaksasi karena efeknya yang dapat merelaksasikan tubuh (Rofacky & Aini, 2015). *Spiritual Emotional Freeom Technique* (SEFT) merupakan terapi psikologi yang menggabungkan antara kekuatan spiritual dan *energy psychology* (teknik sistem energi tubuh) dengan prosedur yang sederhana dan tanpa menggunakan obat-obatan (Putri & Amalia, 2019).



2. Titik Kunci dalam Metode Terapi SEFT



Gambar 2.1 Titik-Titik Terapi SEFT

Sumber: (Putri & Amalia, 2019)

Berikut adalah ke-18 titik kunci disepanjang 12 jalur energi yang digunakan dalam metode terapi SEFT (Putri & Amalia, 2019):

- Cr (*Crown*), terletak pada titik kepala bagian atas.
- EB (*Eye Brown*), terletak pada titik permulaan alis mata.
- SE (*Slide of the Eye*), terletak di atas tulang samping mata.
- UE (*Under the Eye*), terletak 2 cm di bawah kelopak mata.
- UN (*Under the Nose*), terletak tepat di bawah hidung.
- Ch (*Chin*), terletak di antara dagu dan bibir bagian bawah.
- CB (*Collar Bone*), terletak di ujung bertemunya tulang dada.
- UA (*Under the Arm*), pada pria terletak di bawah ketiak sejajar dengan puting susu, sedangkan pada wanita terletak di bagian bawah tengah tali bra.
- IH (*Inside of Hand*), terletak di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.

- j. OH (*Outside of Hand*), terletak di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- k. Th (*Thumb*), berada di ibu jari di samping luar bawah kuku.
- l. IF (*Index Finger*), berada di jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku.
- m. MF (*Middle Finger*), berada di jari tengah samping luar bagian bawah kuku.
- n. RF (*Ring Finger*), berada di jari manis di samping luar bagian bawah kuku.
- o. BF (*Baby Finger*), berada di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku.
- p. KC (*Karate Chop*), berada di samping telapak tangan di bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate.
- q. GS (*Gamut Spot*), berada di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.

3. Tahapan dalam Terapi SEFT

Langkah-langkah tahapan dalam melakukan terapi SEFT terbagi menjadi tiga tahapan, antara lain (Putri & Amalia, 2019):

a. *The Set-Up*

Pada tahap ini bertujuan untuk memastikan arah aliran energi dalam tubuh terarah dengan benar dan dapat menetralkan *Psychological Reversal* (perlawanan psikologis). Perlawanan psikologi ini bisa dialami oleh siapapun dan kapanpun, contohnya adalah “saya tidak percaya diri jika berbicara di depan publik”, “saya adalah korban pelecehan seksual yang malang”, “saya kesal dengan anak-anak yang susah diatur”, dan lain sebagainya. Apabila pikiran-pikiran negatif seperti yang disampaikan di atas terjadi maka berdoalah dengan khusyuk, ikhlas dan penuh pasrah contohnya “Ya Allah, meskipun saya (sebutkan keluhan kita), saya ikhlas menerimanya dan semuanya saya pasrahkan kepada-Mu”. Perkataan doa tersebut yang biasa disebut

dengan *The Set-Up Word* yaitu kata-kata yang perlu diucapkan dengan penuh perasaan dan keikhlasan untuk menetralsir perlawanan psikologis. Tahap *The Set-Up* terdiri dari dua aktivitas yang harus dilakukan antara lain :

- 1) Mengucapkan kalimat doa seperti contoh di atas dengan penuh khusyuk, rasa ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali.
- 2) Saat mengucapkan doa tersebut kita sambil menekan dada tepat di bagian *Sore Spot* (titik nyeri yang berada di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau bisa juga dengan mengetuk dengan dua jari di bagian *Karate Chop* sambil mengucapkan kalimat the set-up word seperti contoh di atas.

b. *The Tune-In*

Pada tahap ini untuk penyembuhan fisik dapat dilakukan dengan merasakan rasa sakit yang dialami lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit dibarengi dengan berdoa. Sedangkan untuk penyembuhan emosi dapat dilakukan dengan memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang akan dihilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut) hati dan mulut kita berdoa.

c. *The Tapping*

Tapping adalah mengetuk ringan dengan menggunakan dua ujung jari pada titik-titik 18 yang telah ditentukan yang ada di dalam tubuh sambil terus melakukan *The Tune-In*. Jika kita mengetuk beberapa kali pada titik-titik tersebut akan berdampak pada ternetralsirnya emosi negatif atau rasa sakit yang kita rasakan.

4. Manfaat Terapi SEFT

Adapun beberapa manfaat terapi SEFT bagi masalah fisik maupun masalah psikologi yaitu (Putri & Amalia, 2019):

- a. Mampu menyembuhkan berbagai gangguan fisik seperti sakit kepala, nyeri punggung, maag, asma, sakit jantung, obesitas, alergi, dan masalah fisik lainnya.
- b. Mampu mengatasi berbagai gangguan masalah emosi seperti fobia, trauma, depresi, cemas, kecanduan rokok, stres, sulit tidur, mudah marah, sedih, gugup, latah, kesurupan, tidak percaya diri, dan masih banyak lagi.
- c. Mampu mengatasi berbagai masalah keluarga seperti ketidakharmonisan keluarga, perselingkuhan, masalah seksual, keluarga diambang perceraian, kenakalan anak, anak malas belajar, dan lain sebagainya.
- d. Mampu meningkatkan prestasi seseorang seperti prestasi dalam belajar, olahraga, meningkatkan omset penjualan, menambah semangat dalam bekerja, dan lain sebagainya.
- e. Meningkatkan kedamaian hati, menambah kebahagiaan diri dan mendapatkan pencerahan spiritual.

C. Konsep dan Teori Aromaterapi

1. Konsep Aromaterapi

Aromaterapi merupakan salah satu penatalaksanaan non farmakologi yaitu terapi komplementer dengan memanfaatkan bahan berbentuk seperti cairan yang terbuat dari tanaman dan mudah menguap, biasa disebut sebagai minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya yang dapat mempengaruhi jiwa, emosi, fungsi kognitif dan kesehatan seseorang. Aromaterapi dikembangkan oleh para ahli medis dan kimiawan muslim yaitu Ibnu Sina sejak ditemukannya teknik penyulingan atau destilasi minyak esensial untuk dijadikan sebagai teknik pengobatan pada abad ke-7 M. Setelah itu, pada tahun 1937 dikembangkan kembali di daratan Eropa oleh seorang *chemist* berkebangsaan Prancis yang bernama Rene Maurice Gattefosse (Putri & Amalia, 2019).

2. Cara Penggunaan Aromaterapi

Ada beberapa cara saat menggunakan aromaterapi yaitu, antara lain (Putri & Amalia, 2019):

- a. Dengan cara difusi yaitu melalui perantara udara yang berisi uap dari minyak esensial.
- b. Inhalasi langsung yaitu menghirup langsung aroma uap yang berasal dari lilin atau minyak esensial seperti desinfektan dan dekongestan.
- c. Penggunaan dengan dioleskan pada area kulit untuk terapi pijat, mandi, kompres serta pengobatan untuk kulit.

3. Efek Aromaterapi Bagi Kesehatan

Menurut Putri & Amalia (2019) efek aromaterapi bagi kesehatan fisik dan psikologis adalah sebagai berikut:

a. Efek secara fisiologis

Efek aroma yang ditimbulkan pada sistem persarafan dapat dinilai dari dua stimulasi yaitu stimulasi kortikal seperti gelombang aktivitas dari otak dan stimulasi otonom seperti detak jantung serta konduksi pada kulit. Jika terjadi penurunan pada stimulasi kortikal dan stimulasi otonom maka akan terjadi efek sedatif bagi tubuh atau efek relaksasi.

b. Efek aromaterapi terhadap detak jantung

Peningkatan frekuensi denyut jantung seringkali disebabkan karena adanya rasa takut dan cemas, sedangkan penurunan denyut jantung terjadi karena adanya depresi. Penatalaksanaan dengan aromaterapi memiliki efek yang berbeda di setiap jenis aroma. Ada yang memiliki efek menurunkan frekuensi denyut jantung serta ada yang menimbulkan efek peningkatan frekuensi denyut jantung seperti contoh pada aroma lemon dan bunga mawar keduanya memiliki efek yang berbeda. Aroma lemon dapat meningkatkan frekuensi denyut jantung sedangkan aroma mawar dapat menurunkan frekuensi denyut jantung. Dari pernyataan tersebut artinya lemon memiliki efek stimulasi dan bunga mawar bersifat sedatif atau relaksasi.

c. Efek aromaterapi untuk tekanan darah

Tekanan darah menjadi salah satu objek pengukuran secara fisiologis dari fungsi tubuh. Menurut penelitian terdahulu menunjukkan bahwa aromaterapi dengan menghirup aroma minyak atsiri lavender efektif dan konsisten untuk menurunkan tekanan darah sistolik (Cho et al., 2017). Tampaknya inhalasi dengan minyak lavender dapat mengurangi tekanan darah pada pasien kardiovaskular dengan mengurangi adrenokortikotropin yang mengarah ke pengurangan kadar epinefrin dan adrenalin. Selain itu, inhalasi minyak lavender juga memberikan efek penekanan pada saraf otonom sehingga secara nyata dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Ziyaeifard et al., 2017).

d. Efek secara psikologik

Setelah aroma minyak esensial dihirup dan masuk ke dalam indra penciuman, maka molekul aroma ditangkap oleh saraf sensori pada membran saraf olfaktorius, kemudian pada kelistrikan saraf impuls-impuls akan diteruskan menuju pusat gustatory dan ke sistem limbik (pusat emosi) pada lobus limbik. Lobus limbik terdiri dari hippocampus serta amigdala yang fungsi kerjanya mengaktifkan hipotalamus untuk pengaturan pengeluaran hormon dalam tubuh seperti hormon seksual, pertumbuhan, thyrosis dan neurotransmitter. Molekul yang terkandung dalam minyak esensial secara langsung menstimulasi lobus limbik dan hipotalamus. Sistem limbik ini akan berhubungan langsung dengan bagian lain dari otak yang mengontrol tingkat stress, memori, serta keseimbangan hormonal dimana aromanya akan memacu emosi sehingga menimbulkan efek psikologis. Sinyal yang dikirimkan dari saraf olfaktorius ke otak akan menghasilkan zat kimia otak (neurotransimter) yang kemudian akan menstimulai RAS (*Reticular Activating System*) untuk melepaskan hormone seperti serotonin,

asetilkolin dan endorphine yang dapat memberikan rasa nyaman, menekan stress dan menimbulkan efek relaksasi (Guyton et al, 2014).

4. Jenis-Jenis dan Manfaat Aromaterapi

Aromaterapi dibedakan menjadi beberapa jenis dan memiliki manfaat yang berbeda-beda antara lain sebagai berikut (Putri & Amalia, 2019):

a. *Amyris (West Indian Sandalwood)*

Jenis aromaterapi ini bersifat sebagai zat antiseptik, sedatif atau relaksasi, menenangkan serta menangani gejala stres dan meningkatkan relaksasi otot. Aromaterapi ini biasanya digunakan di dalam ruangan untuk penghantar menuju terapi meditasi.

b. Bergamot

Jenis aromaterapi ini berfungsi sebagai antiseptik dan anti virus, menyeimbangkan dan meningkatkan mood, sangat bagus untuk perawatan kulit muka (jerawat), menghilangkan bekas luka dan mengurangi minyak pada kulit.

c. Cedarwood

Jenis aromaterapi ini memiliki manfaat sebagai obat infeksi pernafasan seperti batuk, kongesti, mengurangi gatal-gatal di daerah kepala (ketombe). Selain itu juga dapat berfungsi untuk menurunkan kecemasan serta menurunkan kemarahan.

d. Chamomile Roman

Jenis aromaterapi yang berfungsi sebagai penenang emosi negatif atau kemarahan, sebagai anti inflamatori pada kulit, alergi, luka bakar serta peradangan pada kulit.

e. Cengkeh

Jenis aromaterapi ini berfungsi untuk mengurangi sakit gigi, diare, mengatasi masalah kudis dan penyakit kulit lainnya.

f. Geranium

Geranium sangat efektif untuk menangani masalah emosi atau psikologi, penyakit kulit seperti jerawat, gangguan menstruasi dan menopause.

g. Lavender

Secara alami, lavender berfungsi sebagai anti bakteri, jamur, virus seperti infeksi saluran pernafasan, saluran reproduksi, luka bakar, infeksi kulit, gigitan serangga, menurunkan emosi, cemas, depresi dan efektif serta konsisten untuk menurunkan tekanan darah sistolik. Selain itu, lavender juga memberikan efek rasa nyaman, tenang, sedatif atau relaksasi.

h. Lemon

Jenis aromaterapi ini bermanfaat sebagai pembersih dan tonik, penurun panas, meningkatkan sistem imunitas pada kondisi tubuh yang demam, sebagai anti oksidan dan antiseptik.

i. Melati (Jasmine)

Jenis aromaterapi yang bermanfaat sebagai anti depresi, sakit menstruasi, pegal linu dan radang selaput lendir.

j. Biji Pala (Nutmeg)

Biji pala dapat berfungsi untuk stimulan saluran pencernaan, mengobati mual, muntah, sebagai anti inflamatori serta mengobati sakit pada otot maupun sendi.

k. Orange

Aroma orange memiliki manfaat yaitu sebagai tonik, diuretik, menurunkan tekanan darah, mengatasi stres dan cemas.

l. Kenanga

Aromaterapi jenis ini dapat berfungsi untuk menurunkan emosi, cemas dan depresi, selain itu juga dapat mengatasi gejala insomnia dan gejala stres.

5. Bentuk-Bentuk Aromaterapi

Adapun bentuk-bentuk dari aromaterapi menurut Putri & Amalia (2019) adalah sebagai berikut:

- a. Berbentuk cair atau minyak yang digunakan dengan cara dipanaskan atau diuapkan kemudian dioleskan pada kain atau kulit.
- b. Berbentuk seperti dupa, dengan cara penggunaannya dibakar kemudian uapnya akan menyebar ke sekitar ruangan. Biasanya digunakan untuk beribadah oleh agama tertentu.
- c. Berbentuk seperti lilin yang saat dibakar akan mengeluarkan bau wangi aromaterapi.
- d. Minyak pijat yaitu minyak esensial yang kemudian dimasukkan ke dalam pelarut dan biasanya digunakan untuk memijat.
- e. Berbentuk garam yang dilarutkan dengan air hangat, kemudian bau wangi dari aromaterapi akan keluar. Biasanya digunakan untuk mandi dan merendam seluruh tubuh atau hanya bagian tubuh tertentu.
- f. Sabun dalam berbagai bentuk yaitu padat dan cair serta berbagai macam wangi aromaterapi yang berasal dari daun, bunga dan kulit tanaman untuk membersihkan, menghaluskan dan mengobati kulit.

D. Konsep Teori *Literature Review*

1. Pengertian *Literature Review*

Literature review adalah sebuah tinjauan literatur yang memeriksa keseluruhan penelitian terbaru tentang topik yang telah ditentukan oleh penulis, dan menyajikannya dalam pola kelompok yang logis, tanpa berupaya meyakinkan kepada pembaca bahwa konsep tertentu adalah benar atau salah. Tinjauan literatur secara menyeluruh objektif dan menghindari prasangka pribadi apapun dari penulis. Selain itu, tinjauan literatur atau *literature review* merupakan analisis secara mendalam dengan memecah topik menjadi bagian-bagian komponen, dan itu mencakup perincian yang relevan (Plus, 2013). Dalam *literature review* harus menyusun suatu topik

atau konteks teoritis tertentu dari tema atau topik yang sedang dilakukan penelitian dan dimana tema atau topik tersebut telah diteliti dan dibuktikan kebenarannya oleh peneliti sebelumnya (Manzilati, 2017).

2. Tujuan *Literature Review*

Menurut Creswell et al dalam Manzilati (2017) *literature review* memiliki 3 tujuan yaitu antara lain:

- a. Memaparkan hasil penelitian dari peneliti lain yang terkait dengan penelitian yang akan dilaporkan.
- b. Mengetahui studi-studi yang sedang hangat didiskusikan dan prioritas-prioritas yang dapat dilakukan untuk penelitian selanjutnya.
- c. Dapat memberikan kerangka berpikir untuk mengemukakan pentingnya penelitian yang sedang dilakukan dan juga dijadikan sebagai tolak ukur dalam membandingkan antara temuan penelitian yang satu dengan penelitian lainnya.

3. Manfaat *Literature Review*

Secara umum, manfaat atau kegunaan yang dapat diperoleh dari hasil penelitian *literature review* terbagi menjadi dua yaitu sebagai berikut (Sinaga, 2017):

- a. Manfaat teoritis: untuk menambah pengetahuan atau wawasan, ilmu, pemahaman ilmu dan para pembaca.
- b. Manfaat praktis: untuk menjadi masukan bagi pelayanan kesehatan dalam rangka meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan.