

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI EKSTRAK MAWAR (*ROSA CENTIFOLIA*) DAN EKSTRAK LEMON (*CITRUS LIMON*) TERHADAP TEKANAN DARAH WANITA LANSIA

Khairul Abbas^{1*}, Husnawati²

^{1,2}Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Fort De Kock Bukittinggi

*Email Korespondensi: abbas151291@gmail.com¹, husnawati.okt96@gmail.com²

Submitted: 14-09-2021, Reviewer: 28-09-2021, Accepted: 22-10-2021

ABSTRACT

Hypertension is a silent killer because it does not have typical symptoms such as headaches, shortness of breath, heart palpitations, easy fatigue, ringing in the ears, nosebleeds. The incidence of hypertension is higher as age increases (elderly). One of them is rose extract aromatherapy and lemon extract which stimulates the thalamus and provides a calming, relaxing effect and it can reduce blood vessel vasoconstriction activity, thereby lowering blood pressure. The type of this research was quantitative design by using pretest and posttest designs with control group. It was conducted in Tigo Baleh Community Health Center Work Area, Bukittinggi May–August 2021 on 60 hypertensive elderly. They had been chosen by purposive sampling technique. The data were analyzed by statistical test with paired test. The results of this research showed that aromatherapy intervention group of rose and lemon extracts obtained p value = 0.000 ($p < 0.05$) for systole and diastole. It means that there was an aromatherapy effect of rose and lemon extracts on blood pressure. Then, for the control group, $p = 0.943$ ($p > 0.05$) for systolic and $p = 0.796$ ($p > 0.05$) for diastolic means that there was no significant difference between systolic and diastolic blood pressure in the morning and evening measurements in the control group. It is expected that Community Health Center to implement and provide aromatherapy counseling that can reduce the incidence of hypertension in elderly women.

Keywords: Hypertension, Elderly Women, Aromatherapy, Rose, Lemon

ABSTRAK

Hipertensi merupakan silent killer karena tidak memiliki gejala yang khas seperti sakit kepala, sesak napas, jantung berdebar-debar, mudah lelah, telinga berdenging, mimisan. Angka kejadian hipertensi semakin tinggi seiring bertambahnya usia (lansia). Salah satu obat alami adalah aromaterapi ekstrak mawar dan ekstrak lemon yang merangsang thalamus dan memberikan efek menenangkan, rileks dan dapat mengurangi aktivitas vasokonstriksi pembuluh darah sehingga menurunkan tekanan darah. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain pretest and posttest with control group. Dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Bukittinggi pada bulan Mei–Agustus 2021 pada 60 lansia hipertensi. Mereka dipilih dengan teknik purposive sampling. Data dianalisis dengan statistik uji berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi aromaterapi ekstrak bunga mawar dan lemon diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) untuk sistol dan diastol. Artinya ada pengaruh aromaterapi ekstrak bunga mawar dan lemon terhadap tekanan darah. Kemudian untuk kelompok kontrol, $p = 0,943$ ($p > 0,05$) untuk sistolik dan $p = 0,796$ ($p > 0,05$) untuk diastolik artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolik pada pengukuran pagi dan sore pada kontrol. Diharapkan Puskesmas dapat melaksanakan dan memberikan penyuluhan aromaterapi yang dapat menurunkan kejadian hipertensi pada wanita lanjut usia.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia Wanita, Aromaterapi, Mawar, Lemon

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan fisik masih menjadi ancaman kesehatan masyarakat terutama pada penyakit tidak menular (PTM) misalnya hipertensi, stroke, penyakit jantung dan diabetes mellitus. Secara umum, penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi penyebab mortalitas nomor satu setiap tahunnya adalah penyakit kardiovaskuler, salah satu penyakit kardiovaskuler adalah Hipertensi. Hipertensi atau peningkatan tekanan darah merupakan *Silent Killer* atau pembunuh diam-diam karena penyakit ini tidak menampilkan gejala yang khas. Gejalanya adalah sakit kepala, sesak napas, jantung berdebar-debar, mudah lelah, telinga berdenging (tinitus), mimisan, penglihatan kabur yang disebabkan oleh kerusakan pada otak, mata, jantung dan ginjal (Tilong, 2015:19).

Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan Komplikasi. Perubahan tekanan darah ini bisa terjadi dipengaruhi oleh usia, stress, etnik, jenis kelamin, variasi harian, obat-obatan, merokok, aktivitas dan berat badan. Kemungkinan seseorang mengalami hipertensi akan semakin tinggi saat usia semakin bertambah atau pada lansia (Potter & Perry, 2010:41). Umur yang dijadikan patokan sebagai lanjut usia berbeda-beda, umumnya berkisar antara 60-65 tahun namun menurut WHO lanjut usia meliputi usia pertengahan (*middle age*) ialah kelompok usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) antara 60-74 tahun dan lanjut usia tua (*old*) antara 75 sampai 90 tahun (Maryam, 2008 : 38).

Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 penyakit yang banyak diderita oleh lansia adalah hipertensi yaitu sebanyak 63.5%. Sementara itu data dari World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari

3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. (WHO, 2015)

Selanjutnya data dari Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Sedangkan untuk kasus Hipertensi di Sumatera Barat prevalensi nya sebanyak (25,0 %) (Kemenkes, 2019)

Berdasarkan data Nasional tersebut dapat dilihat bahwa di Sumatera barat angka kejadian hipertensi masih tergolong cukup tinggi, Kota Bukittinggi merupakan salah satu Kota bersejarah di Sumatera Barat dimana pernah menjadi Ibukota Negara Kesatuan Republik Indonesia, ternyata penyakit Hipertensi masih menjadi penyakit yang sering di alami masyarakat Bukittinggi. Pada tahun 2019 angka hipertensi pada lansia menurut jenis kelamin yaitu untuk pria 2.585 kasus dan untuk wanita 4.061 kasus dengan total keseluruhan menjadi 6.646 kasus, angka ini mengalami penurunan pada tahun 2020 yaitu untuk pria 1.118 kasus dan untuk wanita 1.583 kasus dengan total keseluruhan 2.701 kasus lansia dengan hipertensi. (Data Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi, 2020).

Puskesmas Tigo Baleh merupakan salah satu Puskesmas dengan wilayah kerja terluas di kota Bukittinggi, angka kejadian

hipertensi pada wanita lansia masih terjadi di Wilayah Kerja Puskesmas ini, untuk angka kejadian hipertensi periode Januari 2020 sampai Februari 2021 sebanyak 261 orang wanita lansia hipertensi yang berkunjung ke Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh. (Data Puskesmas Tigo Baleh, 2021)

Dari data diatas hipertensi banyak dialami oleh wanita. Karna faktor usia dan memasuki masa menopause terjadi gangguan keseimbangan antara hormon progesteron dan estrogen pada wanita usia lansia. Hormon yang mengalami peningkatan pada wanita lansia adalah hormon progesteron, hal ini yang menjadi salah satu faktor penyebab naiknya tekanan darah. Peningkatan hormon progesteron menyebabkan perubahan pada lipid serum, dimana terjadi penurunan kadar High Density Lipoprotein - kolesterol (HDL kolesterol) yang beresiko meningkatnya tekanan darah. (Baziat, 2010 : 51)

Pengobatan alami dapat dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup seperti berhenti merokok, menurunkan konsumsi alkohol, menurunkan asupan garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, menurunkan berat badan, istirahat 6-8 jam untuk mengendalikan stress, latihan fisik dan terapi alternatif komplementer (Lalage, 2015:21).

Salah satu bentuk pendamping terapinya adalah berupa Aromaterapi. Aromaterapi adalah istilah yang dipakai untuk proses penyembuhan yang menggunakan sari tumbuhan aromatik murni. Minyak essensial merupakan sari tumbuhan hasil ekstraksi batang, daun, bunga, kulit buah, kulit kayu, biji, atau tungkai tumbuhan yang menghasilkan unsur aromatik tertentu. Minyak essensial didapat dengan metode cold expression, effleurage, macerate, ekstraksi solven, ekstraksi karbon dioksida dan distilasi uap. Beberapa jenis aroma terapi yang umum

digunakan seperti, cendana (*Santalum Album*), lemon (*Citrus Lemon*), Jasmine (*Jasminum Grandiflorum*), Mawar (*Rosa Centifolia*), lavender (*Lavendula Augustifolia*). (Aisyah, 2016)

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang digunakan yaitu *Kuantitatif* dengan desain *Quasi Experimental* dan rancangan *pretest and posttest with control group*. Populasi pada penelitian ini adalah 261 wanita lansia dengan hipertensi, teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *proposive samping* dan didapatkan sampel sebanyak 60 orang wanita lansia dengan kategori hipertensi tingkat 1, sampel dibagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok 1 terdiri dari 20 orang lansia diberi intervensi aromaterapi ekstrak mawar, kelompok 2 terdiri dari 20 orang diberi aromaterapi ekstrak lemon, dan kelompok 3 terdiri dari 20 orang sebagai kelompok kontrol dan tidak diberi intervensi. Uji statistik yang di gunakan adalah Uji T berpasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Rerata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Lansia sebelum Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar

Tabel 1
Rerata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Lansia sebelum Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar

	N	Mean	SD	Min	Max
Pretest					
-Sistol	20	144.90	1.917	142	149
-Diastol	20	89.20	2.484	82	93
Total	40				

Berdasarkan tabel 1 hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah sistol sebelum (Pretest) diberikan intervensi aromaterapi mawar adalah 144.90 dan standar deviasi 1.917 serta rata-rata diastol 89.20 dan standar deviasi 2.484. Kadar tekanan darah terendah sistol sebelum (pretest) adalah 142 dan kadar tekanan darah terendah sebelum (pretest) diastol adalah 82. Kadar tekanan darah tertinggi sistol sebelum (pretest) adalah 149 dan kadar tertinggi diastol adalah 93.

Aromaterapi merupakan proses penyembuhan kuno yang menggunakan sari tumbuhan aromaterapi murni yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa. Beberapa minyak atsiri yang umum digunakan dalam aromaterapi karena sifatnya yang serbaguna adalah geranium, Eucaliptus (minyak kayu putih), lavender, dan ekstrak mawar ataupun atsiri mawar. (Sharma, 2011)

Beberapa bahan yang terkandung dalam bunga mawar dapat dijadikan sebagai bahan baku obat, antara lain sebagai pengobatan aromaterapi untuk meredakan stress serta hipertensi, anti kejang, anti kanker dan menyembuhkan luka. (Mulyana, 2017). Teori diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kenia (2013) disimpulkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah terapi relaksasi (aromaterapi mawar) terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi kelompok eksperimen di Posyandu Lansia GBI Setia Bakti.

Menurut asumsi peneliti aroma wangi pada bunga mawar merangsang syaraf menjadai lebih tenang dan nyaman sehingga menimbulkan perasaan senang pada responden dan meredakan stress hingga rasa cemas, hal inilah yang menyebabkan kondisi responden menjadi lebih segar, serta melancarkan peredaran darah dan membuat tekanan darah berangsur angsur stabil.

Rerata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Lansia sesudah Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar

Tabel 2
Rerata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Lansia sesudah Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar

	N	Mean	SD	Min	Max
Posttest					
-Sistol	20	134.25	2.770	129	138
-Diastol	20	82.90	2.075	79	88
Total	40				

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah sistol sesudah (Posttest) diberikan intervensi aromaterapi mawar adalah 134.25 dan standar deviasi 2.770 serta rata-rata diastol 82.90 dan standar deviasi 2.075. Kadar tekanan darah terendah sistol sesudah (posttest) adalah 129 dan kadar tekanan darah terendah sesudah (posttest) diastol adalah 79. Kadar tekanan darah tertinggi sistol sesudah (posttest) adalah 138 dan kadar tertinggi diastol adalah 88.

Aroma terapi mawar berpengaruh langsung pada otak manusia. Hidung memiliki kemampuan untuk membedakan lebih dari 100.000 bau yang berbeda sangat berpengaruh pada otak yang berkaitan dengan suasana hati, emosi, ingatan, dan pembelajaran. Dengan menghirup aroma terapi mawar maka akan meningkatkan gelombang alfa didalam otak dan gelombang inilah yang membantu kita untuk merasa rileks (Majidi dan Juanita, 2013 p:12).

Teori diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saputra, M, R., A., Ernawati, Fauzan, S. 2015), dengan judul Pengaruh pemberian aroma terapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia hipertensi di desa sungai bandung laut kabupaten mempawah pada tahun 2015 memaparkan hasil penelitiannya yaitu, hasil uji statistik uji T berpasangan nilai p yang

didapatkan adalah 0,000 yang berarti nilai $p < 0,05$ dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia hipertensi di Desa Sungai Bandung Laut.

Menurut asumsi peneliti bahwa Aromaterapi Bunga Mawar dapat merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi kerja sistem limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks, sehingga kerja jantung menjadi lebih stabil dan peredaran darah ke seluruh tubuh akan maksimal, sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Rerata Tekanan Darah Systolik dan Diastolik Lansia sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon

Tabel 3
Rerata Tekanan Darah Systolik dan Diastolik Lansia sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon

	N	Mean	SD	Min	Max
Pretest					
-Sistol	20	136.15	1.927	132	141
-Diastol	20	80.90	1.410	79	83
Total	40				

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum (Pretest) diberikan intervensi aromaterapi lemon adalah 144.10 dan standar deviasi 1.518 serta rata-rata diastol 86.05 dan standar deviasi 2.235. Kadar tekanan darah terendah sistolik sebelum (pretest) adalah 141 dan kadar tekanan darah terendah sebelum (pretest) diastol adalah 83. Kadar tekanan darah tertinggi sistolik sebelum (pretest) adalah 146 dan kadar tertinggi diastol adalah 90.

Tekanan darah tinggi dianggap sebagai faktor resiko utama bagi berkembangnya penyakit jantung dan berbagai penyakit

vaskuler pada orang-orang yang telah lanjut usia, hal ini disebabkan ketegangan yang lebih tinggi dalam arteri sehingga menyebabkan hipertensi. (Ritu Jain, 2011)

Salah satu kegunaan aromaterapi ekstrak lemon berkhasiat untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Saat pemberian aromaterapi, minyak atsiri masuk dalam tubuh manusia melalui tiga jalan utama yaitu ingesti, olfaksi, dan inhalasi. (Koensoemardiyah, 2009).

Teori diatas sejalan dengan penelitian (Werdiyastri, 2014) Penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lemon berpengaruh dalam penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah pemberian aromaterapi lemon pada pasien hipertensi.

Menurut asumsi peneliti bahwa pemberian aromaterapi lemon dapat menurunkan tekanan darah pada wanita lansia karena aromaterapi lemon memiliki kandungan molekul-molekul yang bersifat menenangkan serta dapat memberikan efek rileks, menyegarkan sehingga mengurangi stress dan membuat tidur lebih nyenyak hal ini akan berefek pada kerja jantung lebih stabil, pernafasan dan nadi normal dan tekanan darah menurun.

Rerata Tekanan Darah Systolik dan Diastolik Wanita Lansia sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon.

Tabel 4
Rerata Tekanan Darah Systolik dan Diastolik Wanita Lansia sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon

	N	Mean	SD	Min	Max
Pretest					
-Sistol	20	144.10	1.518	141	146
-Diastol	20	86.05	2.235	83	90
Total	40				

Berdasarkan table 4 hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah (Posttest) diberikan intervensi

aromaterapi lemon adalah 136.15 dan standar deviasi 1.927 serta rata-rata diastol 80.90 dan standar deviasi 1.410. Kadar tekanan darah terendah sistol sesudah (posttest) adalah 132 dan kadar tekanan darah terendah sesudah (posttest) diastol adalah 79. Kadar tekanan darah tertinggi sistol sesudah (posttest) adalah 141 dan kadar tertinggi diastol adalah 83.

Aroma khas dari lemon merupakan zat penenang alami yang dapat membuat Anda merasa rileks saat menghirupnya dan secara otomatis meredakan perasaan cemas, stres, dan lelah yang mungkin sedang Anda alami. Esensial lemon atau minyak atsiri lemon memiliki indikator positif untuk mengurangi gejala depresi dan penghilang stres serta hipertensi yang lebih efektif daripada aromaterapi lavender, atau minyak atsiri lainnya. Anda hanya perlu menghirup wangi minyak lemon sebagai agen anti stres dan antidepresan. (Satryo dkk, 2020)

Teori diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunie Armiyati (2014), dengan judul Perbedaan Efektifitas Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah yang mengalami hipertensi. Dari hasil penelitian terdapat perbedaan hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Disimpulkan bahwa pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Gunung Wungku Kabupaten Pati.

Menurut asumsi peneliti pada saat aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatic yang akan merangsang memori dan respon emosional yang menyebabkan perasaan tenang dan rileks sehingga mencegah rasa cemas dan stress serta dapat memperlancar aliran darah, yang mana stress merupakan salah satu pemicu hipertensi selain konsumsi makanan.

Rerata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Wanita Lansia Kelompok Kontrol Pada Pengukuran Pagi Hari

Tabel 5
Rerata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Wanita Lansia Kelompok Kontrol

	N	Mean	SD	Min	Max
Pagi					
-Sistol	20	149.55	3.395	142	154
-Diastol	20	91.40	0.883	89	93
Total	40				

Berdasarkan tabel 5 hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik pada pengukuran pagi hari adalah 149.55 dan standar deviasi 3.395 serta rata-rata diastol 91.40 dan standar deviasi 0.883. Kadar tekanan darah terendah sistol pada pengukuran pagi hari adalah 142 dan kadar tekanan darah diastol terendah pada pengukuran pagi hari adalah 89. Kadar tekanan darah tertinggi sistol pada pengukuran pagi hari adalah 154 dan kadar tertinggi diastol pada pengukuran pagi hari adalah 93.

Peningkatan tekanan darah dapat terjadi melalui beberapa mekanisme. Pertama, jantung memompa darah lebih kuat setiap detiknya sehingga lebih banyak cairan. Kedua, kelenturan arteri besar hilang dan menjadi kaku sehingga tidak dapat mengembang saat darah yang melalui arteri tersebut dipompa oleh jantung. Penebalan dan kakunya dinding arteri terjadi karena adanya aterosklerosis yang terjadi pada lanjut usia. Ketiga, tekanan darah juga meningkat ketika terjadi vasokonstriksi yang disebabkan oleh rangsangan saraf dan hormon. Keempat, bertambahnya cairan dalam sistem sirkulasi dapat meningkatkan tekanan darah. (Widyanto dan Triwibowo, 2013).

Selain itu, faktor psikologis juga mempengaruhi dan memicu terjadinya hipertensi seperti lansia mengalami kecemasan tentang masalah pribadi sehingga susah memulai tidur awal saat malam hari. Faktor sakit fisik seperti mengalami sesak nafas sehingga terbangun di tengah malam. Faktor lingkungan seperti terdapat beberapa keluarga yang melakukan kegiatan pada malam hari sehingga menimbulkan kebisingan sehingga lansia tidak bisa tidur dan terbangun ditengah malam (Perry dan Potter, 2005).

Hasil penelitian ini sepaham dengan penelitian yang dilakukan Albert. (2012), membuktikan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah. Menurut penelitian Arif (2013), membuktikan bahwa faktor kualitas tidur berisiko tinggi menyebabkan hipertensi.

Menurut asumsi peneliti, dapat dipahami bahwa wanita lansia yang mengalami gangguan pola tidur cenderung menyebabkan peningkatan tekanan darah karena jika mengalami kurang tidur pada malam hari, saat pagi harinya akan mudah merasa lelah, pusing, stress maka hal ini akan memicu terjadinya hipertensi disamping perubahan hormon yang dialami wanita lansia pada saat menopause.

Rerata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Wanita Lansia Kelompok Kontrol Pada Pengukuran Sore Hari

Tabel 6
Rerata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Wanita Lansia Kelompok Kontrol Pada Pengukuran Sore Hari

	N	Mean	SD	Min	Max
Sore					
-Sistol	20	149.55	3.471	142	155
-	20	91.40	1.188	89	93
Diastol					
Total	40				

Berdasarkan tabel 6 hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah sistol pada pengukuran sore hari adalah 149.55 dan standar deviasi 3.471 serta rata-rata diastol 91.40 dan standar deviasi 1.188. Kadar tekanan darah terendah sistol pada pengukuran sore hari adalah 142 dan kadar tekanan darah diastol terendah pada pengukuran sore hari adalah 89. Kadar tekanan darah tertinggi sistol pada pengukuran sore hari adalah 155 dan kadar tertinggi diastol pada pengukuran sore hari adalah 93.

Tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko utama pada penyakit jantung koroner, stroke iskemik dan hemoragik. Tingkat tekanan darah telah terbukti positif dan terus berhubungan dengan risiko stroke dan penyakit jantung koroner. Selain itu, komplikasi hipertensi juga termasuk gagal jantung, penyakit pada pembuluh darah perifer, gangguan ginjal, penglihatan dan perdarahan retina (WHO, 2014).

Lansia dengan hipertensi cenderung memiliki kecemasan berlebih yang dapat mengakibatkan mengalami gangguan emosi, sehingga mempengaruhi tidur mereka yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Kecemasan yang dirasakan pada lansia akan menyebabkan perasaan gelisah, gemetar atau jantung berdebar – debar oleh karena itu dapat mengganggu pola tidurnya. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang, untuk dapat berfungsi secara optimal, maka setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang cukup, tidak terkecuali juga pada orang yang sedang menderita sakit, mereka juga memerlukan istirahat dan tidur yang memadai. Namun dalam keadaan sakit, pola tidur seseorang biasanya terganggu, sehingga perlu berupaya untuk mencukupi ataupun memenuhi kebutuhan tidur (Erfandi, 2008).

Selain faktor kualitas tidur lansia, faktor makanan juga mempengaruhi terjadinya

hipertensi pada wanita lansia, Menurut Blood Pressure UK (2008) mengkonsumsi makanan berlemak meningkatkan kolesterol dan berat badan. Peningkatan kolesterol dan berat badan ini dapat memicu terjadinya serangan jantung dan stroke yang diawali oleh penyakit hipertensi. Menurut asumsi peneliti kualitas tidur, konsumsi makanan dan olahraga sangat mempengaruhi tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi karena diantara ketiganya saling berkaitan selain faktor hormon dalam tubuh.

Analisa Bivariat Rerata Tekanan Darah Sistolik Wanita Lansia Sesudah Pemberian Aromaterapi Mawar dan Aromaterapi Lemon

**Tabel 7
Rerata Tekanan Darah Sistolik Wanita Lansia Sesudah Pemberian Aromaterapi Mawar dan Aromaterapi Lemon**

TD	N	Mean	SD	MD	P Value
Mawar	20	134.25	2.770	0.800	0.000
Lemon	20	136.15	1.927	- 1.900	0.000
Total	40				

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji Paired TTest didapatkan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$) untuk Sistolik. Berarti ada pengaruh aromaterapi mawar dan aromaterapi lemon terhadap penurunan tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi, serta terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik (posttest) aromaterapi mawar dan yaitu 134.25 dengan standar deviasi 2.770 dan rata-rata penurunan tekanan darah aromaterapi lemon sistolik (posttest) yaitu 136.15 dengan standar deviasi 1.927, serta selisih rata-rata

tekanan darah sistolik aromaterapi mawar yaitu 0.800 dan selisih rata – rata tekanan darah sistolik aromaterapi lemon -1.900.

Linalool dan geraniol ekstrak bunga mawar aktif disaat digunakan dengan cara dihirup dapat bermanfaat meningkatkan kewaspadaan, anti cemas, manajemen stress, menenangkan dan gangguan tidur serta mampu menurunkan tekanan darah. Bunga mawar juga bisa bersifat anti depresi sehingga dapat membuat jiwa tenang (Sharma S, 2011)

Teori diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulan dan Wafiyah (2018) tentang pengaruh pemberian aroma terapi mawar dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, dalam penelitiannya didapatkan hasil penelitian bahwa ada Pengaruh pemberian aroma terapi mawar pada tekanan darah pasien hipertensi.

Aromaterapi lemon dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Karena terdapat kandungan Bioflavonoids dan kalium sebagai anti oksidan dan memperkuat dan memperlebar lapisan dalam pembuluh darah dan dapat mengontrol darah tinggi, mengontrol rasa mual, dan pusing serta memberikan sensasi menenangkan pikiran (Reni, 2013).

Teori diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamamah (2020) yang berjudul perbandingan efektivitas aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi didapatkan kesimpulan hasil penelitian bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Berdasarkan pernyataan diatas asumsi peneliti bahwa penurunan tekanan darah yang terjadi setelah dilakukan pemberian aromaterapi ekstrak mawar dan ekstrak lemon dikarenakan senyawa kimia yang terkandung dalam ekstrak mawar dan

ekstrak lemon tersebut yang bersifat menenangkan sehingga menstabilkan kerja syaraf, detak jantung lebih teratur serta aroma wangi yang terdapat pada mawar dan aroma segar yang terdapat pada lemon jika dihirup mampu menenangkan, membuat rileks, meredakan stress dan meningkatkan kualitas tidur, hal inilah yang menyebabkan tekanan pada pembuluh darah menjadi lebih stabil sehingga mampu meredakan hipertensi pada wanita lansia. Berdasarkan hasil penelitian diatas terdapat perbedaan penurunan sistolik antara ekstrak mawar dan ekstrak lemon, menurut asumsi peneliti disebabkan oleh perbedaan kandungan dan bau yang khas pada masing- masing ekstrak yang dihasilkan oleh kedua intervensi serta dipengaruhi oleh proses sistem kimia yang terjadi pada tubuh seseorang namun secara umum kedua intervensi ini mampu menurunkan tekanan darah sistolik pada wanita lansia

Rerata Tekanan Darah Diastolik Wanita Lansia Sesudah Pemberian Aromaterapi Mawar dan Aromaterapi Lemon

Tabel 8
Rerata Tekanan Darah Diastolik Wanita Lansia Sesudah Pemberian Aromaterapi Mawar dan Aromaterapi Lemon

TD	N	Mean	SD	MD	P Value
Mawar	20	82.90	0.075	3.150	0.000
Lemon	20	80.90	1.410	2.000	0.000
Total	40				

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji Paired TTest didapatkan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$) untuk diastolik. Berarti ada pengaruh aromaterapi mawar dan aromaterapi lemon terhadap penurunan tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi, serta terdapat perbedaan

rata-rata tekanan darah distolik sesudah (posttest) aromaterapi mawar dan yaitu 82.90 dengan standar deviasi 0.075 dan rata-rata penurunan tekanan darah aromaterapi lemon diastolik (posttest) yaitu 80.90 dengan standar deviasi 1.410, serta selisih rata-rata tekanan darah diastol aromaterapi mawar yaitu 3.150 dan selisih rata – rata tekanan darah diastol aromaterapi lemon 2.000.

Pengaruh pemberian aroma terapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah disebabkan karena pada bunga mawar terdapat kandungan-kandungan senyawa kimia yang memiliki aroma khas yang akan diterima oleh saraf penciuman (nerfus olfaktorius) dan kemudian selanjutnya impuls akan diteruskan ke hipotalamus dan mempengaruhi sistem saraf pusat. Dari sini lah kemudian akan dipersepsikan sensasi relaksasi yang akan menimbulkan efek menenangkan. Keadaan tubuh yang tenang akan menyebabkan sistem saraf parasimpatis memicu penurunan denyut jantung yang akan menurunkan curah jantung dan akan menurunkan tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah. Selain itu keadaan relaksasi juga akan merelaksasikan otot-otot tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan kemudian akan menurunkan aliran balik vena serta menimbulkan vasodilatasi pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah.(Mariza, 2016)

Teori diatas sejalan dengan penelitian Ni Made Kenia (2010) tentang pengaruh relaksasi aromaterapi bunga mawar terhadap perubahan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi diperoleh bahwa tekanan sistol dan diatol mengalami penurunan yang signifikan dengan $p\text{-value} = 0,000$.

Aroma khas dari lemon merupakan zat penenang alami yang dapat membuat Anda merasa rileks saat menghirupnya dan secara otomatis meredakan perasaan cemas, stres, dan lelah yang mungkin sedang Anda alami. Esensial lemon atau minyak atsiri lemon

memiliki indikator positif untuk mengurangi gejala depresi dan penghilang stres serta hipertensi yang efektif. Anda hanya perlu menghirup wangi minyak lemon sebagai agen anti stres dan antidepresan. (Satriyo dkk, 2020)

Teori diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2018) yang berjudul Perbandingan Antara Pemberian Aromaterapi Kenanga Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Tekanan Darah didapatkan nilai p-value 0,001 (<0,05). Menurut asumsi peneliti, aroma wangi pada mawar dan aroma segar pada buah lemon mampu merespon syaraf pada otak sehingga membuat tubuh menjadi segar dan nyaman, stress berkurang dan pembuluh darah bekerja secara maksimal, memperlancar aliran darah ke jantung sehingga tekanan darah berangsur angsur stabil. Dalam penelitian ini terdapat perbedaan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik antara ekstrak mawar dan ekstrak lemon, menurut asumsi peneliti perbedaan kandungan dan bau yang khas pada masing- masing ekstrak yang dihasilkan oleh kedua intervensi serta dipengaruhi oleh proses sistem kimia yang terjadi pada tubuh seseorang namun secara umum kedua intervensi ini mampu menurunkan tekanan darah sistolik pada wanita lansia.

Rerata Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Kelompok Kontrol

Tabel 9
Rerata Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Kelompok Kontrol

Tekanan Darah	N	Mean	Sum of Ranks	Z	PValue
Sistolik	20	7.75	46.50	0.071	0.943
Diastolik	20	7.20	36.00	0.258	0.796

Berdasarkan Tabel 9 Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Sign Rank Test* karena didapatkan data tidak berdistribusi normal, hasil Analisa tekanan darah sistolik

menunjukkan nilai $p=0.943 > \alpha = 0.05$, hal ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik pada pengukuran pagi dan sore hari pada kelompok kontrol. Uji statistic *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk tekanan darah diastolik menunjukkan nilai $p=0.796 > \alpha = 0.05$, hal ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah diastolik pada pengukuran pagi dan sore hari pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil penelitian dan observasi serta wawancara, penulis menemukan bahwa dari 20 orang kelompok kontrol sebanyak 14 orang wanita lansia mengalami gangguan tidur di malam hari dan 6 orang wanita lansia mengatakan kualitas tidur mereka cukup baik sekita 7-8 jam dan dari 20 orang lansia hanya 5 orang yang melakukan olahraga setiap hari seperti jalan pagi dan olahraga ringan seperti ikut senam lansia. 15 orang wanita lansia mengatakan kadang - kadang saja melakukan olahraga jalan pagi dan ikut senam, serta seluruh lansia mengatakan sudah mulai menghindari makanan yang memicu terjadinya hipertensi seperti mengurangi konsumsi garam dan makanan yang berlemak serta tidak merokok.

Gangguan tidur pada lansia diantaranya kesulitan ingin tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur nyenyak dan bangun terlalu pagi. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Walaupun demikian hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan bahwa gangguan tidurnya telah didiagnosis oleh dokter (Amir, 2007) Kebutuhan tidur umur 60 tahun ke atas yaitu rata-rata 6 jam sehari (Nugroho, 2008)

Faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur pada lansia yaitu faktor psikologis, sakit fisik lingkungan, gaya hidup dan usia. Lansia yang mengalami pola tidur terganggu dikarenakan terjadinya perubahan fisik secara alami sehingga lansia mudah mengalami terbangun ditengah malam, mimpi buruk dan susah memulai tidur malam. Lansia yang mengalami gangguan pola tidur akan menyebabkan kebutuhan tidur tidak terpenuhi selama 6 jam, sehingga menyebabkan lansia mudah terserang penyakit seperti hipertensi (Carpenito, 2007).

Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuni (2015) pada 85

responden dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa 68,2% mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Sedangkan hasil penelitian oleh setyorini (2014) pada 30 responden menunjukkan bahwa (86,70%), memiliki kualitas tidur buruk, dan (46,70%), responden lansia mengalami hipertensi tingkat 1, lansia belum terlalu mengenal gangguan tidur dengan gejala hipertensi sehingga jarang melakukan konsultasi ke dokter sebab dianggap sebagai keluhan yang tidak terlalu serius padahal sesungguhnya hipertensi akan berpengaruh langsung terhadap penurunan kualitas kehidupan lansia.

Menurut Javaheri (2008), seseorang yang mengalami kekurangan tidur dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang berkontribusi menyebabkan gangguan kardiovaskular sehingga terjadinya hipertensi, Cara menghilangkan gangguan pola tidur pada lansia seperti membiasakan tidur malam lebih awal, tidak mengkonsumsi minuman yang bisa menyebabkan susah tidur seperti kopi pada malam hari, menjaga kebugaran fisik seperti melakukan jalan pagi minimal 2 kali seminggu, mengontrol mengkonsumsi makanan yang asin dan berlemak yang bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah, serta rutin mengontrol kesehatan fisik dengan mengikuti kegiatan di posyandu lansia yang diselenggarakan petugas kesehatan minimal 1 bulan sekali (Azizah, 2011).

Menurut asumsi peneliti selain faktor usia dan perubahan hormon didalam tubuh, kualitas tidur yang baik, olahraga serta makanan makanan yang sehat juga mempengaruhi terjadinya hipertensi pada wanita lansia. Ketika wanita lansia melakukan olahraga dan aktivitas fisik yang baik pada pagi dan siang hari, makan makanan yang sehat dan menghindari makan makanan yang memicu terjadinya hipertensi, otomatis tubuh akan terasa segar dan pikiran cenderung lebih terkontrol dan tidak stress, sehingga pada malam hari lansia tidur lebih nyenyak dan bangun pada pagi hari lebih terasa segar dan sehat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik kelompok intervensi aromaterapi ekstrak mawar nilai

$p=0.000$ ($p<0.05$) untuk sistol dan diastol, disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi ekstrak mawar terhadap tekanan darah wanita lansia, rata-rata penurunan sistolik sebelum dan sesudah yaitu 10.650 dan rata-rata penurunan diastolik sebelum dan sesudah yaitu 6.300.

Berdasarkan hasil uji statistik kelompok intervensi aromaterapi ekstrak lemon nilai $p=0.000$ ($p<0.05$) untuk sistol dan diastol, disimpulkan ada pengaruh aromaterapi ekstrak lemon terhadap tekanan darah wanita lansia, rata-rata penurunan pada sistolik sebelum dan sesudah yaitu 7.950 dan rata-rata penurunan diastolik sebelum dan sesudah yaitu 5.150. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolik pada pengukuran pagi dan sore hari pada kelompok control (0.943, 0.796) $> \alpha = 0.05$. Berdasarkan perbandingan rata-rata penurunan tekanan darah di atas aromaterapi ekstrak mawar berpengaruh lebih tinggi dibandingkan aromaterapi ekstrak lemon.

REFERENSI

- Ashar dkk. 2018. *Perbandingan Antara Pemberian Aromaterapi Mawar Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Perawatan Penurunan Tekanan Darah Wanita Lansia Di Puskesmas Pagatan Tanah Bumbu*. Dinamika Kesehatan, Vol 9 No. 2
- Asmarani dkk. 2019. *Combination Of Meditation Therapy And Rose Aromaterapy Reduce Blood Pressure Among Elderly In Malangrejo, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta*. International Respati Yogyakarta Conference. Health and Active Ageing 505-511
- Agustina dkk. 2014. *Factors Related with Hypertension on The Elderly over 65 Years*. Jurnal Kesehatan Komunitas, Vol. 2, No. 4
- Agrina dkk. 2011. *Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet Hipertensi*. Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Vol 6, No 1, April 2011: 46 – 53. ISSN 1907 – 364X

- Bustan Nadjib. 2007. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bustan Nadjib. 2015. *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Damayanti. 2013. *Pintar Meracik Sendiri Ramuan Herbal Untuk Penyakit*. Yogyakarta : Araska.
- Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi. 2019 <http://dinkes.sumbarprov.go.id/#>
- Hamamah. 2020. *Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi* .R. Medicine. Stikes Ngudia Husada Madura
- Hidayat. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Jadhav . 2016 *Evaluation of Telmesartan Monotherapy on Morning Blood Pressure Surge in Patients with Mild to Moderate Hypertension*. Journal of the American Society of Hypertension 10(S1) (2016) e1–e9
- Kenia, Ni Made & Dian Taviyanda. 2013. *Pengaruh Relaksasi (Aromaterapi Mawar) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*, STIKES Volume 6, No.1, Juli 2013
- Kusharyadi, Setyoadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Slemba Medika
- Koensoemardiyah. A – Z *Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher.2009
- Kurniawati, N. (2016). *Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Anyelir RSUD Soediran Mangun sumarso wonogiri* . Karya Tulis Ilmiah, 1-101
- Lalage, Zerlina. (2015). *Hidup Sehat dengan Terapi Terapi Air*. Klaten : Abata Press
- Mariza, A., dan Kalsum, A. U. 2017. *Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia*. Jurnal Kesehatan, Volume VIII (1) : 30-35.
- M. Ridho. 2015. *Pengaruh Pemberian aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Hipertensi di Sungai Bandung Laut Kabupaten Mampawah Tahun 2015*.
- Murtianingsih, A. A. (2013). *Pengaruh aromaterapi lemon dan relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada Lansia Hipertensi di dusun Patukan Gamping yogyakarta*. jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan.
- Notoatmodjo S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Citra.
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Ni Luh Putu Dian Yunita Sari. 2019. *Manfaat Aromassage untuk Lansia dengan Hipertensi*. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara. Volume 10 Nomor 2. p-ISSN 2086-3098 e-ISSN 2502-7778
- Nanette K. 2018. *Hypertension Across a Woman'sLifeCycle*. Journal Of The American College Of Cardiology. Vol. 71, No. 16. The American College Of Cardiology Foundation
- Nidhi. 2019. *Relation of Isolated Systolic Hypertension and Pulse Pressure to High-Sensitivity Cardiac Troponin-T and N-Terminal pro-B-Type Natriuretic Peptide in Older Adults (from the Atherosclerosis Risk in Communities Study)*. The American Journal of Cardiology
- Ogata dkk. 2020. *Lavender Oil Reduce Depressive Mood in Healthy Individuals and Enhances the Activity*

- of single Oxytocin Neurons of The Hypothalamus Isolated from Mice: A Preliminary study Evidence Based Complementary and Alternative Medicine.* Hidawi. Vol 2020. ID 5418586
- Prisilia dkk. 2016. *Hubungan Kejadian Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado.* E-Journal Keperawatan(E-Kp) Vol. 4 No. 2.
- Pitriani, dkk. 2018. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pesisir.* Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, Vol 9 No 1
- Saparudin dkk.2020. *The Combination of Natural MusicTherapy and Rose Aromterapy Lowers Blood Pressure in Hypertensive Patient.* Media Keperawata Indonesia. ISSN : 2722-2802
- Setyorini. 2018. *Hubungan self-efficacy dengan self-care management lansia yang menderita hipertensi di Posyandu Lansia Padukuhan Panggang III binaan Puskesmas Panggang I Gunung kidul.* Health Sciences and Pharmacy Journal ISSN 2599 – 2015 Vol. 2, No. 2. 58- 64.
- Sharma, S. *Aromaterapi.* Kharisma Publishing Group. Tangerang. 2011
- Suwaroyo dkk . 2019. *Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa.* Universitas Muhammadiyah Purworejo. University Research Colloquium. Vol 595-602
- Saputra dkk .2018. *Perbandingan Antara Pemberian Aromaterapi Kenanga Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di RSUD Tanah Bumbu.* Dinamika Kesehatan, Vol 9 No. 2
- Wahyuni dkk. 2020. *Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Aroma Terapi Bunga Mawar.* Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan. Volume 16. No.2
- Wulan dan Wafiyah. 2018. *Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Aroma Terapi Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Kudus.* Jurnal keperawatan kesehatan masyarakat. Vol 7. No 1
- Werdiyastri, A., Armiami, Y., & Kusuma, M. A. (2014). *Perbedaan Efektifitas Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Tugurejo Semarang.* Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK), 1-11