

PERBANDINGAN EFEKTIFITAS AKTIVITAS FISIK SENAM YOGA DENGAN PEMBERIAN MASASE AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PELAYANAN LANSIA

Hadi Kusuma Atmaja, Dina Fithriana

Abstrak: Semakin bertambahnya usia seseorang akan berpengaruh terhadap perubahan fisiologis. Dampak dari perubahan tersebut salah satunya adalah perubahan pada sistem kardiovaskuler. Salah satu penyakit dari perubahan kardiovaskuler yaitu hipertensi. Hipertensi merupakan faktor resiko utama penyakit kardiovaskuler yang merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Salah satu penatalaksanaan hipertensi yaitu dengan senam yoga yang dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan melancarkan aliran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas antara Aktivitas fisik senam yoga dengan pemberian *masase* aromaterapi Lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pelayanan lansia di Panti Sosial Tresna Werda Puspakarma Mataram. Penelitian ini menggunakan rancangan pra eksperimen yaitu “*two group pre test-post test design*” dengan teknik sampling “*purposive sampling*” di dapatkan 20 orang responden pada masing-masing kelompok yang sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu pedoman observasi dan analisa data menggunakan uji-t. Hasil uji statistik terhadap 9 responden pada masing-masing kelompok perlakuan didapatkan perubahan tekanan darah yang bermakna pada responden yang diberikan perlakuan senam yoga dan pemberian masase aromaterapi Lavender dengan nilai t-hitung > t-tabel (2,26). Sedangkan pemberian masase aromaterapi Lavender (t-hitung=7,30) lebih efektif dibandingkan dengan Aktifitas fisik senam Yoga (t-hitung = 4,296) terhadap penurunan tekanan darah pada Lansia. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian masase aromaterapi Lavender lebih efektif dibandingkan dengan senam Yoga terhadap penurunan tekanan darah pada pelayanan Lansia di Panti Sosial Tresna Werda (PSTW) Puspakarma Mataram. Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan sebagai salah satu terapi dalam mengatasi peningkatan tekanan darah khususnya pada Lansia.

Kata Kunci: Senam Yoga; Masase Aromaterapi Lavender; Tekanan Darah; Lansia.

A COMPARISON ON THE EFFECTIVENESS OF YOGA AND AROMATHERAPY MASSAGE USING LAVENDER TO DECREASE BLOOD PRESSURE IN ELDERLY

Abstract: The more a person's age will affect the physical change. It may cause a change of cardiovascular system. One of ailments caused by cardiovascular change is hypertension. It is a leading cause of death in the world. One of the hypertension management is Yoga that can cause vasodilation of blood vessels and blood flow thus it can lower blood pressure. The purpose in the study was to identify the effectiveness of Yoga gymnastics compared by Aromatherapy massage using Lavender to decrease blood pressure in Nursing Home of Tresna Werda Puspakarma Mataram. The research used pre-experimental design namely two group pretest-posttest designs with sampling technique was purposive sampling. The sample was 20 respondents in each group that in accordance with criteria which have been set. The instrument was observation guideline and data analysis employed t-test. The result of statistical test on 9 respondents in each treatment group indicated there was a significant change of respondents' blood pressure who were given either Yoga exercises or Aromatherapy massage using Lavender with t-count was higher than t-table (2.26), whereas Aromatherapy massage (t-count = 7.30) was more effective than Yoga activity (t-count = 4.296) to decrease blood pressure in Elderly. It can be

concluded that Aromatherapy massage using Lavender is more effective than Yoga activity in decreasing Elderly's blood pressure in Nursing House of Tresna Werda Puspakarma Mataram. This research is expected to be applied as one of therapy to figure out the increasing of blood pressure especially in Elderly.

Keywords: Yoga; Aromatherapy Massage Using Lavender; Blood Pressure; Elderly.

LATAR BELAKANG

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan adalah semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk. Dengan semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk, menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia (Lansia) terus meningkat dari tahun ke tahun.

Lanjut usia (lansia) adalah bagian dari proses tumbuh kembang manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dan dewasa akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu (Ma'rifatul, 2011).

Menurut beberapa data statistic pertumbuhan penduduk lanjut usia di dunia menunjukkan angka yang signifikan. Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di dunia menurut data *International Data Base (IDB)* pada sensus 2010 sebanyak 765,226,542 orang lansia di dunia (IDB, 2010).

Di Indonesia pertumbuhan penduduk lanjut usia setiap tahun semakin meningkat pada tahun 2010 jumlah lansia sebanyak 23,9 juta lansia (9,77%) dengan usia harapan hidup 67,4 tahun. Dan pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia di Indonesia sebanyak 28,8 juta lansia (11,34%) dengan UHH 71,1 tahun.

Di Nusa Tenggara Barat pertumbuhan penduduk lanjut usia (lansia) setiap tahun semakin meningkat. Menurut data dari *Badan Pusat Statistik (BPS)* Nusa Tenggara Barat menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia pada tahun 2010 sebanyak 668,114 lansia dan pada tahun 2011 sebanyak 689,063 lansia.

Lansia merupakan usia yang beresiko tinggi terhadap penyakit-penyakit Degeneratif, seperti penyakit jantung koroner (PJK), hipertensi, diabetes militus, gout (rematik), dan kanker. Salah satu penyakit yang sering dialami lansia adalah hipertensi.

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang memberi gejala yang berlanjut untuk suatu target organ, seperti Stroke untuk otak, penyakit Jantung Koroner untuk pembuluh darah jantung dan untuk otot jantung. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Nusa Tenggara Barat tahun 2011 bahwa jumlah penderita Hipertensi mencapai 32,4% dari jumlah penduduk sebanyak 4.683.241 jiwa.

Panti Sosial Tresna Werda Puspakarma Mataram, terdapat 72 lansia yang berdomisili di Panti Sosial Tresna Werda Puspakarma Mataram, yang terdiri dari 25 laki laki dan 47 perempuan dan terdapat 18 orang lansia yang menderita hipertensi. Hipertensi perlu dikendalikan agar tidak terjadi keadaan yang lebih fatal, dan hipertensi menempati

urutan kedua dari 10 penyakit terbanyak di PSTW Puspakarma Mataram.

Menurut Marlia (2009) penanganan Hipertensi secara umum yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan secara non-farmakologis sangat diminati oleh masyarakat karena sangat mudah untuk dipraktekkan dan tidak mengeluarkan biaya yang terlalu banyak. Selain itu, penanganan non-farmakologis juga tidak memiliki efek samping yang berbahaya tidak seperti penanganan farmakologis. Sehingga masyarakat lebih menyukai penanganan secara non-farmakologis dari pada secara farmakologis (Marlia 2009).

Pengobatan non farmakologi diantaranya adalah mengatasi obesitas atau menurunkan kelebihan Berat badan, mengurangi asupan garam dalam tubuh, ciptakan keadaan rileks (meditasi, yoga atau hipnotis, masase).

Jenis aktivitas fisik pada lansia adalah meliputi Latihan Fleksibilitas dirancang dengan melibatkan setiap sendi-sendi utama (panggul, punggung, bahu, lutut, dan leher). Latihan Fleksibilitas adalah aktivitas untuk membantu mempertahankan kisaran gerak sendi yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik dan tugas sehari-hari secara teratur. Contohnya: senam Yoga.

Senam yoga juga menstimulasi pengeluaran hormone endorfin. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar

endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Ketika seseorang melakukan senam, maka *b-endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hypothalamus yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan.

Yoga dianjurkan pada penderita hipertensi, karena yoga memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, sirkulasi darah yang lancar mengidkasikan kerja jantung yang baik (Ridwan, 2010, hlm. 128).

Teknik aktivitas fisik senam yoga semakin sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan, kecemasan, insomnia dan efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Besarnya manfaat yang dihasilkan dari latihan yoga ini, merupakan salah satu alasan penting untuk mempelajari lebih jauh lagi teknik ini.

Tindakan atau usaha lain yang bisa dilakukan untuk meminimalkan hipertensi, Salah satunya adalah aromateapi lavender. Salah satu metode pemberian aromaterapi lavender adalah metode masase atau yang dikenal dengan masase aromaterapi lavender.

Masase atau pijatan adalah tindakan keperawatan dengan cara memberikan masase pada klien dalam memenuhi rasa nyaman (nyeri) pada daerah *superficial* atau pada otot/tulang. Tindakan masase ini hanya untuk membantu mengurangi rangsangan nyeri akibat terganggunya sirkulasi (Alimul Aziz, 2005).

Masase aromaterapi lavender merupakan penggabungan yang kuat antara manfaat masase dengan wangi-wangian lavender. Dengan masase dapat memperbaiki peredaran darah, kekenyalan otot, membuang racun, melepaskan energi yang terperangkap dari otot yang tegang. Bau lavender dapat meningkatkan gelombang alfa dalam otak dan gelombang inilah yang membantu kita untuk rileks dan minyak lavender bisa membuat kecepatan pernapasannya berkurang, tekanan darah dan tingkat kegelisahan lebih rendah (Sharma,2009).

Perasaan yang rileks akan merangsang aktivitas sistem saraf otonom parasimpatis yang terletak di separuh bagian bawah pons dan di medulla sehingga mengakibatkan penurunan metabolisme tubuh, denyut nadi, tekanan darah, frekuensi pernafasan, dan peningkatan sekresi serotonin sehingga terjadinya penurunan tekanan darah (Guyton dan Hall, 2001).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas antara Aktivitas fisik senam yoga dengan pemberian *masase* aromaterapi Lavender terhadap penurunan tekanan darah pada kelayan lansia di Panti Sosial Tresna Werda Puspakarma Mataram.”

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *pra-eksperimen* dengan menggunakan rancangan “*two Group Pretest-Posttest Design*” dimana rancangan ini juga tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji

perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya masing-masing eksperimen (Notoadmojo, 2010). Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu tehnik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai yang dikehendaki oleh peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2008). Sampel dalam penelitian ini adalah kelayan lansia yang menderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werda Puspakarma Mataram sebanyak 18 orang.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan peneliti memberikan penjelasan kepada responden tentang Aktifitas fisik senam Yoga dan pemberian masase aromaterapi Lavender mencakup cara, manfaat dan waktu pelaksanaan terapi. Kemudian peneliti melakukan identifikasi (nilai) tekanan darah Lansia sebelum diberikan perlakuan. Setelah valid data *pretest*, masing-masing jenis terapi dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari. Lakukan identifikasi (nilai) tekanan darah Lansia 5 menit sesudah diberikan perlakuan dengan mengukur tekanan darah lansia.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan kepada 20 Lansia yang mengalami hipertensi yang ditemui saat penelitian dan ditetapkan sebagai sampel.

Data umum menyajikan karakteristik distribusi responden.

a. Distribusi responden berdasarkan Umur

Tabel 1.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1	60-90	8	44,44%
2	70-79	18	55,56%
Total		18	100 %

Berdasarkan tabel 1.1 di atas menunjukkan persentase responden terbanyak berumur 70-79 tahun yaitu sebanyak 10 orang (55,56 %).

b. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Table 1.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	5	27,78 %
2	Perempuan	13	72,22 %
Total		18	100

Table 1.2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar (72,22%) responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 13 responden.

Data khusus ini menyajikan hasil yang menggambarkan tentang tekanan darah lansia sebelum dan sesudah diberikan Aktifitas Fisik Senam Yoga dan Masase Aromaterapi Lavender.

Tabel 1.3 Distribusi Tekanan Darah Responden Sebelum Diberikan Perlakuan Aktifitas Fisik Senam Yoga dan Masase Aromaterapi Lavender.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	H. Ringan	10	55,56 %
2	H. Sedang	5	27,78 %
3	H. Berat	3	16,67 %
Total		18	100

Tabel 1.3 di atas menunjukkan bahwa distribusi tekanan darah responden sebelum di lakukan masase aromaterapi lavender sebagian besar (55,56%) masuk dalam kategori hipertensi ringan.

Tabel 1.4 Distribusi Tekanan Darah Responden Setelah Aktifitas Fisik Senam Yoga

No	Tingkat pendidikan	Sebelum		Sesudah	
		F	(%)	F	(%)
1	Ringan	6	67	7	78
2	Sedang	2	22	1	11
3	Berat	1	11	1	11
Total		9	100%	9	100%

Sumber : data primer

Tabel 1.4 di atas menunjukkan bahwa distribusi tekanan darah responden sesudah Aktifitas Fisik Senam Yoga paling banyak berada pada kategori hipertensi ringan (78%).

Tabel 1.5 Distribusi Tekanan Darah Responden Setelah Masase Aromaterapi Lavender

No.	Tingkat pendidikan	Sebelum		Sesudah	
		F	(%)	F	(%)
1	Ringan	4	45	7	78
2	Sedang	3	33	2	22
3	Berat	2	22	0	0
Total		9	100%	9	100%

Sumber : data primer

Tabel 1.4 di atas menunjukkan bahwa distribusi tekanan darah responden sesudah Masase Aromaterapi Lavender paling banyak berada pada kategori hipertensi ringan (78%).

Hasil uji statistik dengan uji-t terhadap 9 responden pada masing-masing kelompok perlakuan didapatkan perubahan tekanan darah yang bermakna pada responden yang diberikan perlakuan senam yoga dan pemberian masase aromaterapi Lavender dengan nilai t-hitung > t-tabel (2,26). Sedangkan pemberian masase aromaterapi Lavender (t-hitung=7,30) lebih efektif dibandingkan dengan Aktifitas fisik senam Yoga (t-hitung = 4,296) terhadap penurunan tekanan darah pada Lansia.

PEMBAHASAN

1. Identifikasi tekanan darah sebelum melakukan Aktifitas Fisik Senam Yoga dan tehnik masase aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada kelayan lansia hipertensi di PSTW Puspakarma Mataram.

Tekanan darah responden sebelum perlakuan, menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah pada reponden. Menurut (Nugroho 2008) Penyebab hipertensi pada orang dengan lanjut usia adalah terjadinya perubahan-perubahan pada: Elastisitas dinding aorta menurun. Katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun 1% setiap tahun sesudah berumur 20 tahun kemampuan jantung memompa darah menurun menyebabkan menurunnya kontraksi dan volumenya. Kehilangan elastisitas pembuluh darah. Hal ini terjadi karena kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi. Meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer. Meskipun hipertensi primer belum diketahui dengan pasti penyebabnya, data-data penelitian telah menemukan beberapa faktor yang sering menyebabkan terjadinya hipertensi.

Perry & potter (2006) juga menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah setiap individu, seperti umur dan jenis kelamin. Terkait dengan faktor umur, hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden telah memasuki lanjut usia (60 keatas). Dapat dilihat pada tabel 1.1, dimana sejumlah masing-masing responden berada pada rentang umur 60-69 tahun sebanyak 8 responden, dan pada umur 70-79 tahun sebanyak 10 responden. Menurut (Nugroho 2008), saat terjadinya *aging proses*, maka setiap individu akan mengalami

perubahan dalam berbagai aspek, seperti perubahan fisik, mental dan psikososial. Perubahan fisik pada sistem kardiovaskuler ditandai dengan menurunnya elastisitas pembuluh arteri yang mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan pada pembuluh arteri tersebut. Hal tersebut lansia cenderung mengalami hipertensi.

2. Identifikasi tekanan darah sebelum melakukan Aktifitas Fisik Senam Yoga dan tehnik masase aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada kelayan lansia hipertensi di PSTW Puspakarma Mataram.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa aktifitas fisik senam yoga dan masase araomaterapi lavender efektif untuk menurunkan tekana darah.

Masase Aromaterapi merupakan metode penggunaan aromaterapi yang paling umum dan paling efektif karena memiliki manfaat ganda dari terapi sentuhan dan terapi wangi-wangian secara simultan dinikmati. (Primadiati, 2002)

Masase dan wangi-wangian akan menghasilkan manfaat ganda. Dengan masase dapat memperbaiki peredaran darah, kekenyalan otot, dan membuang racun. Dengan wangi-wangiannya akan memberikan perasaan rileks, mengatasi kecemasan, depresi, dan perasaan tenang. Perasaan yang rileks akan merangsang aktivitas sistem saraf otonom parasimpatis yang terletak di separuh bagian bawah pons dan di medulla sehingga mengakibatkan penurunan metabolisme tubuh, denyut nadi, tekanan darah, frekuensi pernafasan, dan peningkatan sekresi serotonin sehingga terjadinya penurunan tekanan darah (Guyton dan Hall, 1997).

Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suhedi Kuling pada tahun 2011

tentang masase aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia, dapat menurunkan insomnia, menjadi lebih tenang, nyaman, dapat memperbaiki organ internal dan rileks.

Dari Hasil Penelitian juga menunjukkan terjadinya penurunan *grade* tekanan darah responden setelah dilakukan senam yoga sesuai dengan pedoman senam yoga.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa senam yoga sangat berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah, bila respon susunan saraf pusat terhadap stres dapat dimodifikasi, kemungkinan tekanan darah dapat diturunkan. Berbagai cara untuk mendapatkan keadaan relaksasi seperti meditasi, yoga, atau *hypnosis* yang dikatakan dapat mengontrol sistem syaraf autonom dengan kemungkinan dapat pula menurunkan tekanan darah.

Mengenai hal ini masih diperlukan penelitian lagi untuk membuktikan efektifitasnya dalam pengobatan hipertensi. Untuk melakukan senam yoga tidak diperlukan alat khusus, mudah dilakukan dan tidak berisiko. Namun dalam melakukan senam yoga ini diperlukan konsentrasi yang penuh dan dilakukan secara teratur untuk mendapatkan hasil yang optimal.

3. Analisa Efektifitas Pemberian Terapi Aktifitas Fisik Senam Yoga dengan Masase Aromaterapi Lavender terhadap penurunan tekanan darah pada Kelayan Lansia di PSTW Puspakarma Mataram

Hasil penelitian pada dua kelompok perlakuan sama-sama menunjukkan adanya penurunan tekanan darah melalui terapi Aktifitas Fisik Senam Yoga dengan Masase Aroma Terapi Lavender.

Semakin bertambahnya usia tekanan darah

cenderung meningkat, hal ini disebabkan karena hilangnya elastisitas jaringan dan *Arterisklerosis* pada orang tua. Hilangnya elastisitas tersebut menyebabkan diameter dinding arteri mengalami vasokonstriksi sehingga suplay darah kaya O₂ ke jaringan berkurang. Sebagai akibatnya tubuh akan mengaktifkan sistem kompensasinya, dengan mengaktifkan sistem saraf outonom (simpatis) untuk meningkatkan kerja jantung (kontraksi) sehingga sirkulasi darah kaya O₂ dapat terpenuhi.

Hal ini sesuai dengan teori yang di ungkapkan (Cynthia Worby, 2007) mengatakan Senam yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan dengan mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi, yang berfungsi menyalurkan tubuh, jiwa dan pikiran . Selain itu, senam yoga dapat melancarkan aliran oksigen didalam tubuh sehingga tubuh sehat. Senam yoga juga menstimulasi pengeluaran hormone endorfin. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang, Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh, ketika tubuh dalam keadaan rileks tubuh menjadi lemas dan fikiran menjadi tenang dan sistem saraf parasympatik akan mendobrak masuk yang menghasilkan sensasi ketenangan yang mengakibatkan kerja jantung menjadi lebih lambat, terjadinya vasodilatasi pada arteri sehingga suplay darah yang kaya akan O₂ keseluruh bagian tubuh menjadi lancar sehingga

mengurangi tekanan darah tinggi.

Berdasarkan uraian hasil dan teori dapat dibuat kesimpulan awal bahwa tekanan darah pada tekanan sistolik mengalami penurunan secara bermakna, sementara tekanan diastolik tidak mengalami penurunan secara bermakna. Hal ini mencerminkan adanya peningkatan efisiensi kerja jantung yang menyebabkan penurunan tekanan darah, sementara faktor penurunan tahanan perifer tidak terlalu berperan dalam penurunan tekanan darah.

Untuk menurunkan tekanan darah sistemik sebagai akibat dari terjadinya kekakuan dan sumbatan pada sistem penghantar darah (pembuluh darah) pemberian masase aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai salah satu terapinya (Serly Price, 2005).

Efek dari masase aromaterapi lavender tersebut dapat dirasakan yang rileks akan merangsang aktivitas sistem saraf otonom parasimpatis yang terletak di separuh bagian bawah pons dan di medulla sehingga mengakibatkan penurunan metabolisme tubuh, denyut nadi, tekanan darah, frekuensi pernafasan, dan peningkatan sekresi serotonin sehingga terjadinya penurunan tekanan darah (Guyton dan Hall, 1997).

Sehingga dari hasil penelitian ini pun juga didapatkan bahwa pemberian Masase Aromaterapi Lavender lebih efektif menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dibandingkan Aktifitas Fisik Senam Yoga.

KESIMPULAN

1. Tekanan darah lansia sebelum diberikan Aktifitas Fisik Senam Yoga dan Masase Aromaterapi Lavender pada kategori hipertensi ringan.
2. Tekanan darah lansia sebelum diberikan Aktifitas Fisik Senam Yoga dan Masase Aromaterapi Lavender pada kategori hipertensi ringan dengan penurunan jumlah hipertensi berat.
3. Ada pengaruh Aktifitas Fisik Senam Yoga dan Masase Aromaterapi Lavender terhadap penurunan tekanan darah pada Lansia dengan hipertensi.
4. Masase Aromaterapi Lavender lebih efektif menurunkan tekanan darah pada Lansia dengan hipertensi.

SARAN

. Sebagai Tenaga kesehatan pentingnya untuk melakukan pengembangan intervensi dalam keperawatan dan pendekatan pada pasien lansia terkait efektifitas masase aromaterapi lavender dan aktifitas fisik senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia, sehingga tenaga kesehatan dapat memberikan intervensi masase aromaterapi lavender pada setiap pasien lansia yang mengalami hipertensi. Peneliti lain yang akan melanjutkan penelitian lain sangat perlu melakukan penelitian yang lebih dalam dan dicermati kembali teori mengenai efektifitas masase aromaterapi lavender dan faktor lain yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai intervensi keperawatan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lanjut usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, Prof. dr. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep Dan Keperawatan Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Aspiani, Yuli. 2008. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. NTB*
- Balkam, Jan. 2001. *Aromaterapi*. Semarang: Dahara Prize
- Beevers, D.G. 2002. *Seri Kesehatan Bimbingan Dokter Pada Tekanan Darah*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Biro Pusat Statistik (BPS). 2010. *Jumlah Penduduk Lanjut Usia Di Indonesia*
- Biro Pusat Statistik Nusa Tenggara Barat (BPS NTB). 2011. *Jumlah Penduduk Lanjut Usia Di NTB*
- Bondan P dkk. 2003. *Pengaruh Umur Depresi Dan Demensia Terhadap Disabilitas Fungsional Lansia di PSTW Abiyoso dan PSTW Budi Dharma Provinsi D.I Yogyakarta (Adaptasi Model Sistem Neuman)*Bondan Pagmail. Com
- Brunner & Suddarth. 2002. *Buku Ajar Medikal Bedah, Edisi 8, Vol 2*. Jakarta: EGC.
- Buku Panduan Skripsi Stikes Mataram (2011).
- Dalimartha, Setiawan. 2011. *Are Your Self Iperte*. Jakarta: Penebar Plus+
- Darmojo, B. 2006. *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi ke-3*. Balai Pustaka Fkui. Jakarta
- Dep.Kes. RI. 2005. *Pedoman Manajemnt Upaya Kesehatan Usia Lanjut Di Puskesmas*. Jakarta
- Erik, Tapan. 2004. *Kesehatan Keluarga Penyakit Ginjal Dan Hipertensi*. Jakarta: PT Elek Media Kompotindo Kelompok Gramedia.
- Hadi, M. 2004. *Buku Ajar Geriatrik: Penatalaksanaan Hipertensi Pada Usia Lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit Fk Undip.
- Hidayat, A.Aziz Alimul. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisis Data*. Salemba medika
- Hidayat, A.Aziz Alimul. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A.Azis Alimul, dkk. 2005. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : EGC
- Kompas 2011, *Hipertensi, Jangan Biarkan Ganggu Jantung* <http://www.kompas.com> diperoleh Sabtu, 7 Mei 2011.
- Mansjoer, Arif, dkk. 2000. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta: Media Aesculapius
- Messawati, Elokdyah. 2007. *Penyakit Jantung, Hipertensi dan Nutrisi*. Jakarta : Agromedia
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rhineka Cipta
- Nugroho, Wahjudi. 2000. *Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta : EGC
- Nugroho, Wahjudi. 2008. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik, Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Nursalam. 2008. *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatn*. Jakarta : Salemba Medika
- Perry & Potter. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Volume 2. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk*. Jakarta: EGC
- Price, S. 1997. *Aromaterapi Bagi Profesi Kesehatan*. Jakarta: EGC
- Primadiati, R. 2002. *Aromaterapi Perawatan Alami Untuk Sehat dan Cantik*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Prawitasari, E Johana. 2002. *Psikoterapi Pendekatan Konvensional Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Setiadi. 2007. *Konsep & Penulisan Riset keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiabudhi Dan Hardywinoto. 2005. *Panduan Gerontologi: Tinjauan Dan Berbagai Aspek*. Jakarta: PT:gramedia Pustaka Utama.
- Sharma, S. 2009. *Aromaterapi*. Tangerang: Karisma

- Smeltzer & Bare, 2001. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Volume 3. Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Sri, Martuti. 2009. *J.Peran Keluarga Pada Lansia Dengan Hipertensi*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Susilo, Yekti. 2011. Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta: C.V Andi
- Sustrany, L. 2004. *Hipertensi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Vitathhealth. 2009. Waspadaonline. [Http//www.Waspada.co.id](http://www.waspada.co.id). Hipertensi.16. November.2009.16.45
- Wahdah, Nurul, dr. 2011. *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: CV. Multi Solusindo
- WHO. 2000. Clinical Guidelines For Management Of Hypertension (<http://WHO.int/..en> diperoleh bulan Mei 2012)
- Yulianti, S. Maloedyn sitanggang . 2006. *30 Ramuan Penakluk Hipertensi*. Jakarta. Agromedia Pustaka