



Prodi Sarjana Keperawatan

Hirupan Lavender Turunkan Tekanan Darah



Kusnia Palupi Sari
Ida Nur Imamah



KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah atas limpahan rahmat dan karunia-Nya kami dapat menyelesaikan booklet ini dengan baik, booklet ini kami buat dengan tujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat terutama pada penderita hipertensi. Didalam booklet ini berisikan paparan materi mengenai cara menurunkan tekanan darah yang disertai ilustrasi gambar dengan desain semenarik mungkin agar mudah dipahami oleh pembaca. Besar harapan kami dengan adanya booklet ini, dapat bermanfaat dan menambah wawasan pengetahuan masyarakat serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



DAFTAR ISI



HALAMAN JUDUL	
KATA PENGANTAR.....	i
Daftar isi.....	ii
A.hipertensi.....	1
1. pengertian hipertensi	1
2. Klasifikasi hipertensi.....	2
3. faktor penyebab hipertensi.....	3
4. komplikasi hipertensi.....	4
B. Konsep aromaterapi lavender.....	5
1. pengertian aromaterapi lavender.....	6
2. manfaat lavender.....	7
3. indikasi dan kontraindikasi aromaterapi lavender.....	8
4. Alat dan bahan.....	9
5. cara penggunaan aromaterapi.....	10
C. pengaruh aromaterapi lavender terhadap hipertensi.....	11
Daftar Pustaka.....	12

HIPERTENSI



Hipertensi adalah kondisi tekanan darah tinggi yang sering tidak bergejala namun berisiko menimbulkan komplikasi serius jika tidak ditangani. Faktor penyebabnya beragam, mulai dari keturunan hingga gaya hidup yang tidak sehat. Deteksi dini dan perubahan gaya hidup yang lebih sehat sangat penting untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi guna menjaga kesehatan jantung dan organ vital lainnya.

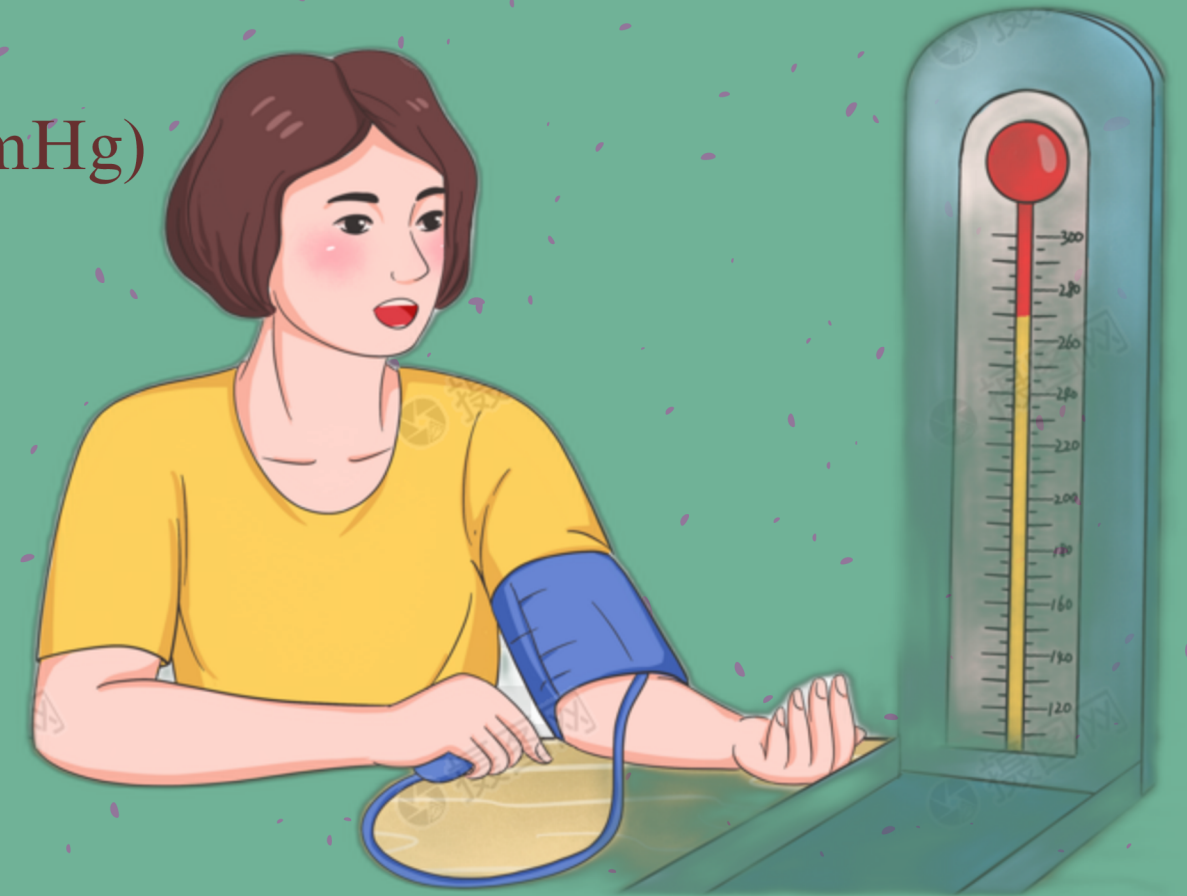


klasifikasi hipertensi

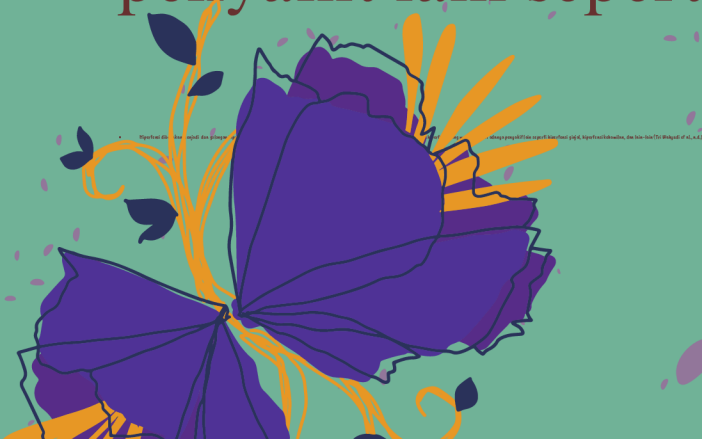
Tabel. Klasifikasi Tekanan Darah

Kategori	Sistolik (mmHg)		Diastolik(mmHg)
Normal	< 120	dan	< 80
Prehipertensi	120-139	atau	80-90
Hipertensi derajat 1	140-159	atau	90-99
Hipertensi derajat 2	≥ 160	atau	≥ 100
Hipertensi derajat 3	>180	atau	≥ 110

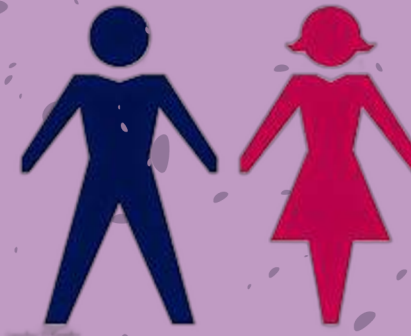
Sumber : Kemenkes (2021).



Hipertensi dibedakan menjadi dua golongan hipertensi primer yaitu hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya dan hipertensi sekunder yaitu hipertensi yang muncul akibat adanya penyakit lain seperti gagal ginjal, stroke, dan lain-lain.



B. Jenis Kelamin



c. Genetik



D. Konsumsi garam berlebihan



G. Stres

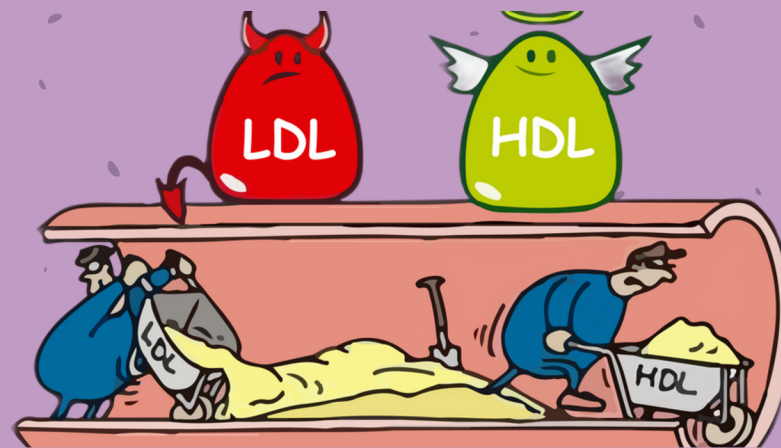


Faktor Penyebab Hipertensi

A. Umur



E. Dislipidemia



F. Alkohol



Stroke



Gagal Ginjal



KOMPLIKASI

HIPERTENSI

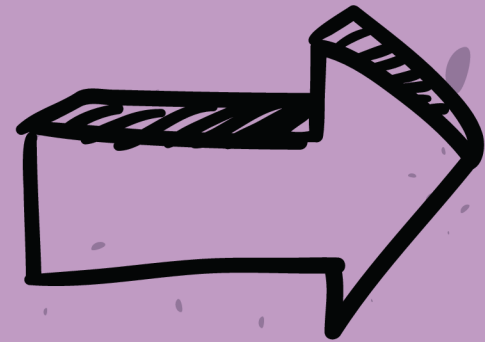
Gagal Jantung



Infark Miokard



Lavender (*Lavandula angustifolia*)
tanaman ungu kebiruan dari Mediterania,
setinggi 72 cm. Minyak lavender sebagian
besar mengandung *linalool* dan *linalyl*
asetat dengan jumlah sekitar 30-60% dari
total berat minyak, *linalool* di dalamnya
memberi efek relaksasi saat dihirup,
bermanfaat langsung pada tubuh.



Manfaat Lavender



Memperbaiki kualitas tidur

Meredakan
sakit kepala

Gejala
sebelum menstruasi

Merelaksasi Tubuh

Mengatasi insomnia

Penurun Kecemasan/stres

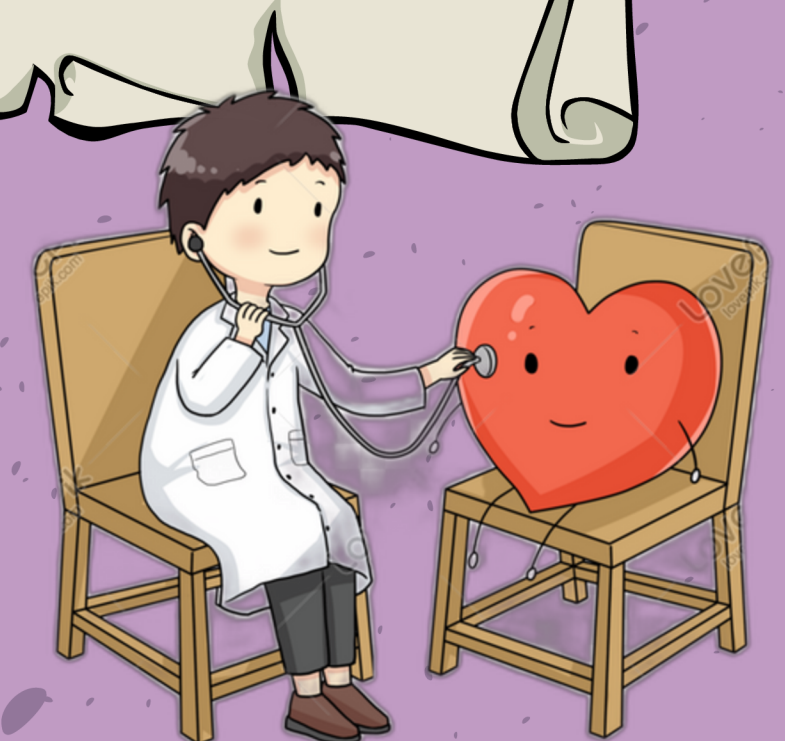


Indikasi

- (i) Aromaterapi dapat digunakan untuk segala usia dan segala jenis penyakit.
- (ii) Pasien lansia dengan artritis yang sedang mengalami nyeri atau cemas.
- (iii) Pasien yang sedang merasa gelisah.
- (iv) Pasien insomnia, depresi dan stres

Kontraindikasi

Pada terapi yang memerlukan dosis besar atau banyak, frekuensi pemakaiannya bisa dikurangi untuk menghindari keracunan



Alat dan Bahan

Bahan inhalasi

1. Minyak esensial lavender murni

→ 30-60% pure essential oil, bukan parfum atau campuran sintetis.

2. Air bersih / air mineral

→ Digunakan sebagai pelarut dalam difuser (± 100 ml atau sesuai kapasitas alat).

Alat inhalasi

1. Diffuser (Aromaterapi elektrik)

Berfungsi menyebarkan aroma lavender ke udara dalam bentuk uap.

2. Tissue atau kapas (opsional)

Bisa digunakan jika tidak ada difuser, dengan meneteskan minyak ke kapas yang diletakkan 20–30 cm dari hidung pasien

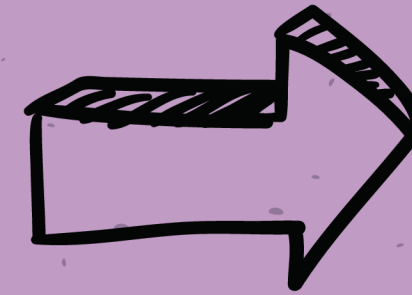
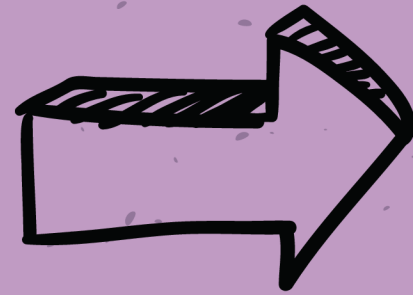
3. Timer / stopwatch

Untuk mengatur durasi terapi (sekitar 10–15 menit).



Macam-macam cara penggunaan aromaterapi lavender

Dihirup atau Inhalasi



Teteskan 2-3 tetes minyak aromaterapi lavender kedalam air 250ml

tuangkan air sebanyak 250ml ,masukan ke dalam diffuser (aromaterapi elektrik) sampai tercium baunya selama 10 menit dengan jarak 20-30 cm

Aromaterapi lavender dilakukan 6 kali selama 3 minggu.

Penggunaan aromaterapi lavender secara dihirup atau Inhalasi menggunakan tissue



1) Siapkan tissue bersih



2) Teteskan 2 -3 tetes aromaterapi lavender pada tissue

3) Hirup selama 10 menit bisa diulangi 6 kali selama 3 minggu.



Alat dan Bahan

Bahan Steaming

1. Minyak esensial lavender murni
→ 30-60% pure essential oil lavender

2. Air panas (250 ml)

→ Gunakan air mendidih yang baru saja diangkat.

Alat Steaming

1. Mangkok atau baskom tahan panas

→ Untuk menampung air panas dan mencampur minyak lavender.

2. Handuk besar / kain penutup kepala

→ Untuk menutup kepala dan mangkuk agar uap tidak menyebar.

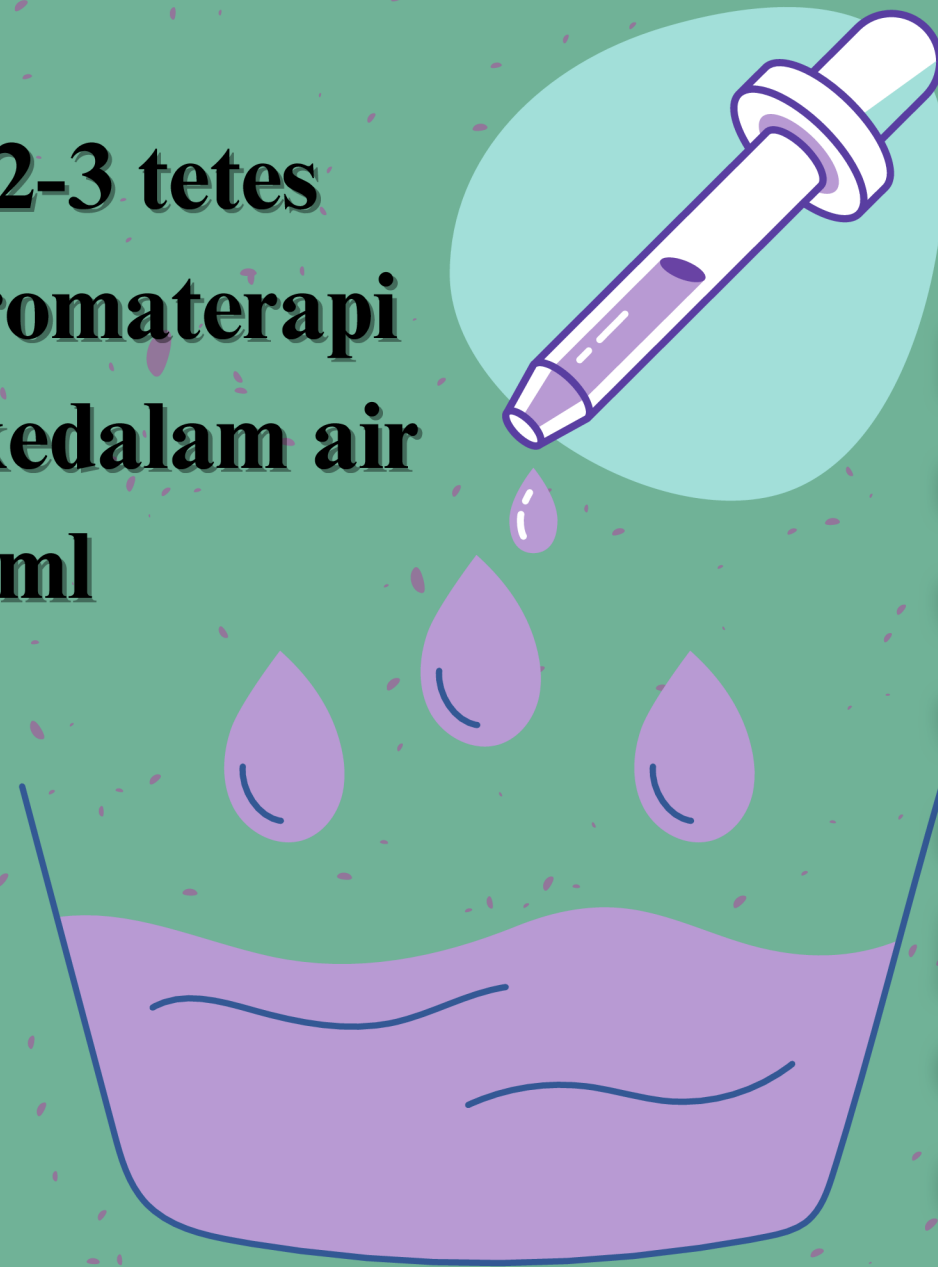
3. Timer / stopwatch

→ Untuk mengatur durasi terapi (sekitar 10–15 menit).



Penggunaan aromaterapi lavender dengan cara Steaming

**Teteskan 2-3 tetes
minyak aromaterapi
lavender kedalam air
panas 250ml**

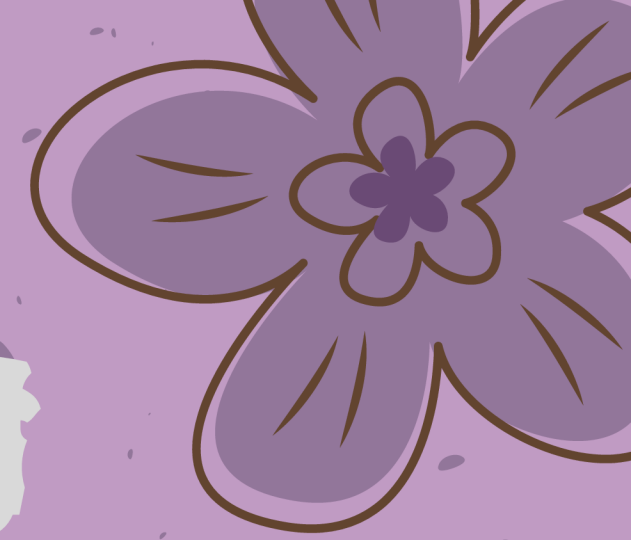


**Kemudian tutup kepala
menggunkan handuk besar,
sambil muka ditundukkan
selama 10-15 menit hingga
uap panas mengenai muka
jaraknya 30-40 cm
dilakukan 6 kali selama 3
minggu.**





Lavender memengaruhi hipertensi dengan mengurangi stres dan merelaksasi tubuh. Saat dihirup, aromanya memicu sistem limbik otak untuk menurunkan hormon stres kortisol, sekaligus meningkatkan zat pereda nyeri alami, sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil.



DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Lisa Fikadila, Elvi Tresya, & Indri Sarwili. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Disminore Pada Siswi Kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Tahun 2023. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 46–58. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.169>
- Dudi Irawan, I. M. T. Y. (2023). PROTOTYPE SMART INSTRUMENT UNTUK KLASIFIKASI PENYAKIT HIPERTENSI BERDASARKAN JNC-7. *PROTOTYPE SMART INSTRUMENT UNTUK KLASIFIKASI PENY*, 04, 125.
- Fatkhurrohman, F., Nova Amiza Zam, S., Ikhrimazahra, B., Hardyana Putri, D., Rachmah Ika, I., Intania Sekarini, N., Ilmu Kedokteran Gigi Masyarakat, D., Kedokteran Gigi, F., Muhammadiyah Semarang, U., Ilmu Bedah Mulut dan Maksilofasial, D., & Pendidikan Profesi Dokter Gigi, P. (n.d.). PENATALAKSANAAN EMERGENSI PASIEN PERDARAHAN RONGGA MULUT.
- Oktavia, F., & Hamka Air Tawar Padang, J. (n.d.). Analisis Kepraktisan Booklet Menurut Pendidik dan Peserta Didik dalam Proses Pembelajaran (Analysis of the Practicality of Booklet According to Educators and Students in Learning Process).
- Pritasari, L., Andoko, A., Novikasari, L., & Trismiyana, E. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Kab. Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 6(6), 2447–2459. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.12060>
- Saputra, F. B., Purwono, J., Pakarti, A. T., Dharma, A., & Metro, W. (2022). PENERAPAN TERAPI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI APPLICATION OF BENSON THERAPY TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2).
- Septi Ardianty. (2023). PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS NAGASWIDAK PALEMBANG. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 172–180. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.76>
- Sudirman. (2024). PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER DAN HEALING TOUCH TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI. *Journal Universitas Pahlawan*, 5(2).
- Tri Wahyudi, C., Ratnawati, D., & Ayu Made, S. (n.d.). PENGARUH DEMOGRAFI, PSIKOSOSIAL DAN LAMA MENDERITA HIPERTENSI PRIMER TERHADAP KEPATUHAN MINUM OBAT ANTIHIPERTENSI. In Diah Ratnawati dan Sang Ayu Made (Vol. 14).
- Wahyuningsih, T. (2021). PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS NGORESAN, JEBRES, SURAKARTA. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/ojs3>