

BAB I

PENDAHULUAN

WHO (*World Health Organization, 2021*), angka kematian yang di sebabkan oleh penyakit tidak menular mencapai 41 juta jiwa di setiap tahun. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang yang disebabkan oleh kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan tekanan darah yang meningkat (*Fildayanti. Dharmawati, 2020*). Hipertensi yaitu, suatu keadaan dimana seseorang memiliki tekanan darah sistolik yang lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg, dengan pemeriksaan yang berulang. Tekanan darah sistolik menjadi pengukur utama yang mendasari penentuan diagnosis *hipertensi* (*Fatkhurrohman et al., 2024*) Penyakit hipertensi tidak terdeteksi karena banyak orang tidak menyadari bahwasannya mereka menderita hipertensi hingga mereka memeriksa tekanan darah mereka. Seseorang bisa menderita tekanan darah tinggi selama bertahun-tahun tanpa disadari sampai terjadi kerusakan pada organ vital cukup parah serta bisa berujung pada kematian (*Saputra et al., 2025*).Berbagai penelitian telah membuktikan berbagai faktor resiko yang berpengaruh terhadap timbulnya hipertensi. Hasil studi sebelumnya menyebutkan faktor pemicu hipertensi dapat dibedakan menjadi yang tidak dapat dikontrol seperti riwayat keluarga, jenis kelamin, dan usia, serta faktor yang dapat dikontrol seperti pola konsumsi makanan yang mengandung natrium, lemak, perilaku merokok, obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik (*Kartikasari,2020*). Hipertensi sering tidak menimbulkan gejala sehingga disebut sebagai *silent killer*, sementara tekanan darah yang terus menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Oleh karena itu, hipertensi perlu dideteksi dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala (*Depkes RI, 2021 dalam Ardianty, 2023*).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) 2020, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di negara berkembang mencapai 65,74% atau mencapai

65 juta jiwa (Rina & Hendrawati, 2021). WHO menyebutkan bahwa 36% angka kejadian hipertensi berada di Asia Tenggara (Hariawan & Tatisina, 2020). Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi penduduk dengan hipertensi mencapai 34,11%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki dengan angka (31,34%) (Kemenkes RI, 2018). Pada tahun 2019 jumlah penduduk sebanyak 8.070.378 jiwa, dan 2.999.412 dinyatakan menderita hipertensi dan sudah mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019). Kasus yang ditemukan pada tahun 2020 adalah sebanyak 26.875 kasus, dan telah terjadi peningkatan pada 2021 mencapai 34.917 kasus hipertensi terdeteksi dikarenakan pelayanan kesehatan yang mengoptimalkan upaya nya dalam menemukan kasus hipertensi di PIS-PK, Posbindu PTM dan fasilitas kesehatan lain (Wahyuningsih, 2021).

Nyeri kepala yang diakibatkan oleh adanya penyakit hipertensi dikategorikan sebagai jenis nyeri kepala migraine (*intrakranial*). Nyeri kepala ini ditandai dengan sensasi prodromal seperti penglihatan kabur, mual, auravisional bahkan dapat menimbulkan halusinasi. Gejala ini biasanya muncul sekitar 30 menit sampai 1 jam sebelum nyeri kepala. Nyeri kepala ini juga bisa disebabkan karena emosi atau ketegangan yang berlangsung lama sehingga menimbulkan reflex vasospasme pada pembuluh arteri yang memasok darah ke otak sehingga terjadi iskemik pada sebagian otak dan menyebabkan nyeri kepala (Febriani et al., 2022). Dampak terburuk dari hipertensi adalah kematian karena hipertensi merupakan multifaktor atau tidak bisa diterangkan hanya satu mekanisme tunggal. Kejadian hipertensi yang meningkat setiap tahun mengindikasikan bahwa hipertensi harus diatasi. Pengobatan awal pada hipertensi sangatlah penting karena dapat mencegah timbulnya komplikasi pada beberapa organ tubuh. Dampak terburuk dari hipertensi adalah kematian karena hipertensi merupakan multifaktor atau tidak bisa diterangkan hanya satu mekanisme tunggal (Sudirman, 2024).

Pengobatan hipertensi terdiri dari pengobatan nonfarmakologis dan farmakologis. Pengobatan non farmakologis harus dilakukan oleh semua penderita hipertensi dengan tujuan menurunkan tekanan darah dan mengendalikan faktor risiko serta penyakit penyerta lainnya (Setiati et al., 2021). Penyakit hipertensi juga dapat di atasi dengan pengobatan secara non farmakologi, seperti pemberian aromaterapi. Aromaterapi dapat menjadi salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis untuk manajemen kesehatan. Aromaterapi lavender, yang berasal dari tanaman *lavandula angustifolia* dan *lavandula stoechas* dari keluarga *labiatae*, memiliki aroma yang dapat mengurangi kecemasan dan stres. Aroma ini membantu dalam vasodilatasi pembuluh darah, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, aromaterapi lavender menjadi pilihan non-farmakologis yang efektif untuk mengelola hipertensi. Komponen utama lavender adalah *linalool* yaitu agen penenang yang mempengaruhi gamma-amino asam butirat (GABA) reseptor pada sistem saraf pusat dan *linalyl asetat* narkotika agen.

Pada jurnal (Wahyuningsih, 2021) dengan judul Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Ngoresan, Jebres, Surakarta (2023:27-67). Penelitian menggunakan desain Quasy Experiment Design dengan pendekatan One Group Pre-Post Test Design. Responden terdiri dari 33 orang dengan hipertensi di Puskesmas Ngoresan, Jebres, Surakarta. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender 3 tetes selama 30 menit. Dan hasilnya aromaterapi lavender berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, dengan p-value sebesar 0,000.

Aroma terapi lavender adalah suatu cara perawatan tubuh atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (*essential oil*) (Jaelani, 2020). Aroma terapi lavender bekerja dengan mempengaruhi tidak hanya fisik tetapi juga tingkat emosi (Setiono dan Hidayati, 2019). Manfaat pemberian aroma terapi lavender bagi seseorang adalah dapat menurunkan kecemasan, nyeri sendi, tekanan darah tinggi,

frekuensi jantung, laju metabolik, dan mengatasi gangguan tidur (insomnia), stress dan meningkatkan produksi hormon melatonin dan Serotonin (*Ardianty, 2023*).

Aroma terapi lavender mengandung senyawa seperti *linalool* dan *linalyl asetat* yang dapat mempengaruhi sistem *limbik*. Ketika molekul ini terhirup, mereka melalui saluran *olfaktori* menuju otak. Sistem limbik kemudian merespons dengan menciptakan perasaan tenang dan rileks. Akibatnya, sirkulasi darah menjadi lebih lancar, detak jantung berkurang, dan tekanan darah menurun (*Pritasari et al., 2024*).

Alasan saya memilih aromaterapi lavender karena kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai manfaat aroma terapi lavender membuka peluang besar untuk penyebaran informasi yang akurat dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Saya ingin mengenalkan kepada masyarakat terutama kepada penderita hipertensi bahwa aroma terapi lavender bisa menjadi obat non farmakologi yang aman dan signifikan yang berpotensi mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia. sudah banyak penelitian yang membandingkan minyak mawar dan lavender kepada penderita hipertensi. Hasil: kedua minyak efektif, tetapi lavender menunjukkan perubahan penurunan tekanan darah yang lebih signifikan di banding minyak mawar. Karena keunggulan aroma terapi lavender adalah mempunyai kandungan senyawa aktif yaitu *linalool* dan *linalyl asetat*. Senyawa-senyawa ini memiliki efek menenangkan pada sistem saraf pusat dan mempunyai efek relaksasi yang kuat untuk mengurangi stres dan kecemasan, yang merupakan pemicu utama tekanan darah tinggi. Banyak penelitian ilmiah yang mendukung efektivitas lavender dalam menurunkan tekanan darah, menjadi pilihan yang lebih unggul dibanding aroma terapi lainnya.

Salah satu peran perawat dalam memberikan pelayanan kesehatan adalah sebagai edukator atau pendidik. Salah satu media yang dapat perawat gunakan dalam memberikan asuhan dan pelayanan berupa KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) adalah berupa booklet. Booklet merupakan kumpulan informasi yang dirangkum

secara ringkas dengan bentuk yang unik dan menarik sehingga memudahkan pembaca untuk memahami informasi yang terkandung didalam *Booklet* tersebut. Hal tersebut yang menjadi alasan penulis membuat luaran *Booklet* dengan judul Edukasi Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Media *Booklet* Aromaterapi Lavender sebagai target luaran bertujuan agar penderita hipertensi dapat menerapkan serta menambah pengetahuan tentang Aromaterapi Lavender untuk menurunkan tekanan darah. Media *Booklet* Aromaterapi Lavender yang dibuat mampu memberikan manfaat bagi masyarakat sebagai sumber pengetahuan untuk menurunkan tekanan darah dengan cara nonfarmakolgi, manfaat bagi tenaga kesehatan dapat menggunakan media tersebut sebagai pengetahuan dan dapat diterapkan kepada masyarakat dengan keluhan masalah hipertensi. Dan bagi penulis, sebagai pengetahuan media edukasi dalam perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) khususnya dibidang kesehatan.