

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
***CASE REPORT* PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN
AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI INSTALASI GAWAT DARURAT RSUD WONOSARI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Profesi Ners



Disusun Oleh:

Arsha Devy Pradilawati, S. Kep

PN 23.10.00

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA YOGYAKARTA

2024

LEMBAR PERSETUJUAN
CASE REPORT PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN
AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI INSTALASI GAWAT DARURAT RSUD WONOSARI

Diajukan Oleh :
Arsha Devy Pradilawati, S.Kep
PN.23.10.00

Telah Diperiksa dan Disetujui Pada Tanggal.....

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Muryani, S.Kep., Ns., M.Kes ()

Pembimbing I

Antok Nurwidi Antara, S.Kep., Ns., M.Kep ()

Pembimbing II

Sucipto, S.ST., Ns ()



Karya Ilmiah Akhir ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Profesi Ners

Yogyakarta,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners

Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyampaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dengan judul “*Case Report* Pemberian Terapi Relaksasi *Slow deep breathing* Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Instalasi Gawat Darurat Rsud Wonosari”. Karya Ilmiah Akhir Ners ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menempuh gelar Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta.

Penulis menyadari dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini, banyak mengalami hambatan dan kesulitan namun berkat bantuan, bimbingan, pengarahan, dorongan serta motivasi dari berbagai pihak yang telah banyak membantu, akhirnya penulis dapat menyelesaikan dengan baik, oleh karena ini -penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT dengan segala Rahmat serta Karunia-Nya yang memberikan kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
2. Kedua orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan, motivasi, doa, kasih sayang dan materi.
3. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes., selaku Ketua Stikes Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan ijin kepada saya untuk penelitian dan menempuh Pendidikan Profesi Ners di Stikes Wira Husada Yogyakarta.
4. Dr. Diah Prasetyorini, M.Sc. Selaku Direktur Rumah Sakit Umum Daerah Wonosari yang telah memberikan ijin kepada saya untuk melakukan penelitian dan praktek di Rumah Sakit Umum Daerah Wonosari.
5. Antok Nurwidi Antara, S.Kep., Ns.,M.Kep Selaku pembimbing akademik yang telah memberikan arahan, motivasi serta dorongan untuk dapat menyelesaikan penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners hingga selesai.
6. Sucipto, S.ST., Ns Selaku kepala ruangan instalasi gawat darurat RSUD Wonosari dan pembimbing klinik yang telah memberikan arahan, motivasi serta dorongan untuk dapat menyelesaikan penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners hingga selesai.
7. Serta teman-teman seperjuangan PN 20 yang telah membantu, memotivasi dan memberikan dukungan moral kepada saya dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti umumnya kepada para pembaca.

Yogyakarta, September 2024

Arsha Devy Pradilawati, S.Kep

DAFTAR ISI

KARYA ILMIAH AKHIR NERS	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN	vii
DAFTAR TABEL	viii
INTISARI	ix
ABSTRACT	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II	5
TINJAUAN LITERATUR	5
A. Konsep Hipertensi.....	5
B. Konsep Terapi Relaksasi <i>Slow Deep Breathing</i>	6
C. Konsep Aroma Terapi Lavender	8
BAB III	9
GAMBARAN KASUS	9
A. Metode	9
B. Fokus Studi Kasus.....	9
Kerangka Konsep	10
BAB IV	11
PEMBAHASAN	11
A. Pelaksanaan Intervensi Keperawatan.....	11
B. Pembahasan.....	20
BAB V	23
KESIMPULAN	23
A. Kesimpulan	23

B. Saran 23

DAFTAR PUSTAKA..... 24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden	27
Lampiran 2 Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	28
Lampiran 3 Jadwal kegiatan	29
Lampiran 4 SOP Terapi Relaksasi <i>Slow Deep Breathing</i>	30
Lampiran 5 SOP Aroma Terapi Lavender.....	33
Lampiran 6 Alat dan Bahan	34
Lampiran 7 Surat Kelayakan Etik Penelitian.....	35
Lampiran 8 Lembar Inform Consent	36
Lampiran 9 Dokumentasi.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Diagram Penelitian.....	10
Tabel 2 Hasil Pemeriksaan Laboratorium Ny. D	12
Tabel 3 Hasil Pemeriksaan Laboratorium Ny. S.....	15
Tabel 4 Hasil Pemeriksaan Laboratorium Ny. T.....	18
Tabel 5 Hasil Pemeriksaan Laboratorium Ny. T.....	19

**CASE REPORT PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN
AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI INSTALASI GAWAT DARURAT RSUD WONOSARI**

Arsha Devy Pradilawati¹, Antok Nurwidi Antara², Sucipto³

INTISARI

PENDAHULUAN: Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi berkurang. Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi salah satunya adalah melakukan relaksasi. *Slow deep breathing* merupakan salah satu jenis relaksasi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi. Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan komplementer yang menggunakan minyak esensial sebagai agen terapi utama untuk dapat menurunkan hipertensi.

TUJUAN: Mengetahui apakah penerapan terapi relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

METODE: Desain penelitian ini menggunakan *quasy experiment*. Populasi studi kasus ini adalah pasien penderita hipertensi di Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonosari, jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 4 responden terdiri dari 2 responden perlakuan dan 2 responden kontrol.

HASIL: Menunjukkan ada pengaruh terhadap pemberian relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastole sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

KESIMPULAN: Pemberian relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender yang diberikan selama 15 menit dapat menurunkan nilai tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di IGD RSUD Wonosari, sehingga *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai salah satu pengobatan non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah.

KATA KUNCI: Hipertensi, *Slow Deep Breathing*, Aroma Terapi Lavender

CASE REPORT PROVIDING SLOW DEEP BREATHING RELAXATION THERAPY AND LAVENDER AROMA THERAPY ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE EMERGENCY INSTALLATION OF WONOSARI HOSPITAL

Arsha Devy Pradilawati¹, Antok Nurwidi Antara², Sucipto³

ABSTRACT

INTRODUCTION: Hypertension or high blood pressure is a disorder of the blood vessels resulting in a reduced supply of oxygen and nutrients. Management of hypertension is divided into two, namely pharmacological management and non-pharmacological management. One of the non-pharmacological therapies that can be done by hypertension sufferers is relaxation. Slow deep breathing is a type of relaxation that can be done for hypertension sufferers. Aromatherapy is a complementary treatment that uses essential oils as the main therapeutic agent to reduce hypertension.

OBJECTIVE: To find out whether the application of slow deep breathing relaxation therapy and lavender aroma therapy can reduce blood pressure in hypertensive patients

METHOD: This research design uses a quasi experiment. The population of this case study were patients suffering from hypertension in the Wonosari Regional Hospital Emergency Room. The number of samples in this study was 4 respondents consisting of 2 treatment respondents and 2 control respondents.

RESULTS: Shows that there is an effect of providing slow deep breathing relaxation and lavender aromatherapy on reducing systolic and diastolic blood pressure before and after the intervention.

CONCLUSION: Providing slow deep breathing relaxation and lavender aromatherapy given for 15 minutes can reduce blood pressure values in patients with hypertension in the emergency room at Wonosari Regional Hospital, so that slow deep breathing and lavender aromatherapy can be used as a non-pharmacological treatment for lowering blood pressure.

KEYWORDS: Hypertension, Slow Deep Breathing, Lavender Aroma Therapy

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau sering juga disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi pembuluh darah yang menyebabkan kekurangan oksigen dan nutrisi. Kondisi ini menyebabkan tekanan darah di arteri meningkat dan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Hipertensi adalah suatu kondisi yang biasanya tidak menunjukkan gejala normal, oleh karena itu sering kali tidak diobati dalam jangka waktu lama. (Sitinjak *et al.*, 2022).

Hipertensi yang tidak diobati dapat menyebabkan stroke, gagal jantung kronis, dan penyusutan otak, yang semuanya dapat mengganggu kemampuan kognitif dan intelektual seseorang. Akibat jangka panjang dari hipertensi berpotensi mengakibatkan kematian (Khomarun, 2014 dalam Putri Yulianti & Aminah, 2022). Penderita hipertensi 12 kali lebih besar kemungkinannya terkena stroke, 6 kali lebih besar kemungkinannya terkena serangan jantung, 5 kali lebih besar kemungkinannya mengalami gagal ginjal, dan 12 kali lebih besar kemungkinannya mengalami gagal jantung. Hipertensi, didefinisikan sebagai tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, mempengaruhi sekitar 69% pasien serangan jantung, 77% pasien stroke, dan 74% pasien gagal jantung kongestif (CHF). 45% penderita penyakit jantung dan 51% penderita stroke meninggal karena hipertensi (Supriyanto, 2019 dalam Putri Yulianti & Aminah, 2022).

Ada dua pendekatan untuk menangani hipertensi: manajemen farmasi dan terapi non-farmakologis. Memodifikasi gaya hidup, mengurangi berat badan, mengurangi garam, mengubah pola makan berlemak, berolahraga, mengurangi alkohol, berhenti merokok, dan mempraktikkan metode relaksasi merupakan contoh terapi nonfarmakologis.

Relaksasi merupakan salah satu pengobatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi. Memberikan instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang terstruktur secara metodis untuk menenangkan tubuh dan pikiran disebut pengobatan relaksasi. Salah satu jenis relaksasi yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi adalah pernapasan dalam dan perlahan. Pernapasan perlahan dan dalam diketahui diatur dengan metode relaksasi pernapasan dalam lambat. Penerapan otot secara

bertahap dimaksudkan untuk membantu penderita hipertensi dalam menurunkan tekanan darahnya.(Pujiati, 2018 dalam Helpitnati *et al.*, 2023)

Terapi utama dalam aromaterapi, terapi komplementer, adalah minyak esensial. Lavender merupakan salah satu tanaman herbal yang memiliki kegunaan aromaterapi (*Lavandula angustifolia*). Menggunakan minyak esensial, aromaterapi lavender merupakan salah satu metode perawatan atau pengobatan tubuh. Tubuh fisik dan mental dipengaruhi oleh aromaterapi lavender.

Hal ini sesuai dengan penelitian Pujiati dan Salis (2018) yang menemukan bahwa memberikan pasien hipertensi relaksasi nafas dalam secara perlahan dan aromaterapi lavender memberikan dampak positif. Meskipun aromaterapi merupakan alat yang sangat efektif, namun agar manfaat yang diperoleh maksimal, lingkungan sekitar responden harus tenang agar dapat memberikan dampak menenangkan yang juga menurunkan tekanan darah responden. Selain itu, memberikan aromaterapi lavender dan relaksasi *slow deep breathing* tidak memiliki efek samping negatif, tidak seperti penggunaan obat terapi farmasi. Oleh karena itu dapat digunakan sebagai terapi alternatif intervensi keperawatan mandiri yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi *slow deep breathing* mempunyai dampak yang signifikan terhadap penurunan nilai tekanan darah.

Penulis melakukan observasi dan wawancara di unit gawat darurat RSUD Wonosari, berdasarkan temuan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22 – 26 Juli 2024. Empat pasien secara khusus mengeluhkan sakit kepala, perut terasa berat, penglihatan kabur, atau detak jantung tidak teratur atau berdebar kencang. Dua pasien menderita hipertensi dan akan dirawat di ruang gawat darurat; dua pasien lainnya menyatakan bahwa mereka gugup dengan prosedur ini dan belum pernah mengunjungi UGD sebelumnya.

Peneliti tertarik untuk menggunakan intervensi *slow deep breathing* dan aroma terapi lavender untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi karena menurut observasi penulis dan wawancara yang dilakukan selama tiga bulan terakhir dan selama praktik , belum ada penerapan tambahan terapi tersebut. . Data unit gawat darurat RSUD Wonosari pada Januari 2024 hingga Juni 2024 menunjukkan sebanyak 449 orang menderita hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Apakah pemberian terapi relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender memberikan dampak terhadap tekanan darah pasien hipertensi?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana terapi relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tekanan darah sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi *slow deep breathing* dan aroma terapi lavender pada pasien hipertensi.
- b. Untuk mengetahui tekanan darah setelah diberikan intervensi terapi relaksasi *slow deep breathing* dan aroma terapi lavender pada pasien hipertensi.
- c. Untuk memberikan asuhan keperawatan berdasarkan *evidence based nursing* terapi tambahan komplementer.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan, memberikan wawasan baru, dan memandu penyelidikan di masa depan mengenai efek terapi relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

2. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu rumah sakit mengambil keputusan dalam menawarkan terapi relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender kepada pasien hipertensi guna menurunkan tekanan darahnya. Mereka juga dapat berkontribusi terhadap kemajuan penelitian keperawatan, khususnya yang berkaitan dengan terapi komplementer.

3. Bagi Pasien

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman pasien mengenai pengaruh terapi relaksasi *slow deep breathing* dan terapi aroma lavender terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

BAB II

TINJAUAN LITERATUR

A. Konsep Hipertensi

1. Definisi

Salah satu penyakit tidak menular (PTM), hipertensi ditandai dengan tingginya tekanan darah di arteri, dengan nilai sistolik lebih dari 140 mmHg dan nilai diastolik lebih dari 90 mmHg. Karena dapat menyebabkan kematian pada korbannya, hipertensi terkadang dikenal dengan sebutan “Silent Killer”.(Azizah *et al.*, 2022).

2. Penyebab

Usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetika (faktor risiko yang tidak dapat diubah atau dikelola), merokok, obesitas, kurang latihan fisik, stres, penggunaan estrogen, dan pola konsumsi garam merupakan beberapa variabel yang dapat menyebabkan hipertensi. dengan sikap berlebihan. Hipertensi bisa disebabkan oleh konsumsi makanan tinggi garam, kafein, atau mono natrium glutamat (terdapat pada terasi, kecap, dan sayuran). (Purwono *et al.*, 2020).

3. Tanda dan gejala

Sakit kepala, detak jantung berdebar atau tidak menentu, pusing pada mata, sakit kepala, epitaksis, dan berkurangnya kesadaran merupakan tanda-tanda umum hipertensi. Jika penyakit yang diderita pasien tidak segera diatasi, akan timbul permasalahan yang dapat menimbulkan akibat yang signifikan. Penyakit jantung, masalah ginjal, dan stroke adalah beberapa contoh dampaknya.

4. Komplikasi

Jika tekanan darah tinggi tidak dikontrol dan diobati, komplikasi dapat timbul yang pada akhirnya membahayakan arteri tubuh dan organ yang memberi makan darah. Komplikasi hipertensi dapat mempengaruhi jantung, otak, ginjal, dan mata. Komplikasi ini dapat menyebabkan gagal jantung, risiko stroke, kerusakan ginjal, dan kebutaan.(Kharisma, 2022).

5. Penatalaksanaan

Ada dua pendekatan untuk mengelola hipertensi: non-farmakologis dan farmasi. Pilihan gaya hidup sehat termasuk menjaga berat badan yang sehat, mengurangi garam, berolahraga, mengurangi konsumsi alkohol, dan berhenti merokok adalah contoh strategi non-farmakologis. Penggunaan obat-obatan untuk mengendalikan hipertensi dikenal sebagai pengobatan farmasi. (Kharisma, 2022) .

B. Konsep Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing*

1. Pengertian

Pasien dengan hipertensi dapat memperoleh manfaat dari suatu bentuk relaksasi yang disebut terapi relaksasi *Slow deep breathing*. *Slow deep breathing* diketahui diatur dengan teknik relaksasi pernapasan dalam lambat. (Azizah *et al.*, 2022).

Melakukan latihan *Slow Deep Breathing* dalam merupakan salah satu komponen pelatihan relaksasi. Bersantai secara sadar untuk mengontrol pernapasan dalam dan lambat disebut *Slow Deep Breathing*. Dalam kehidupan sehari-hari, pengobatan relaksasi sering digunakan untuk mengatasi berbagai masalah, termasuk stres, gangguan pernafasan, ketegangan otot, nyeri, dan hipertensi.

2. Cara Pelaksanaan/SOP penerapan Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing*

Tahap Pelaksanaan:

- a. Meminta pada pasien agar rileks dan tenang. Tubuh dalam posisi yang nyaman dan menyenangkan bagi pasien, misalnya: duduk di kursi dengan sandaran atau berbaring di tempat tidur dengan menggunakan bantal sebagai alas kepala
- b. Memastikan posisi tulang belakang pasien dalam keadaan lurus. Tungkai dan kaki tidak menyilang dan seluruh badan rileks (termasuk lengan dan paha).
- c. Meminta pasien mengucapkan dalam hati bahwa dalam waktu 5 menit tubuh akan kembali stabil, tenang, dan rileks.
- d. Meminta pasien meletakkan satu tangan pada abdomen (perut) dan tangan yang lain pada dada. Lutut difleksikan (ditekuk) dan mata dipejamkan.
- e. Meminta pasien mulai menarik napas dalam dan lambat melalui hidung sehingga udara masuk ke dalam paru-paru secara perlahan. Rasakan pergerakan abdomen akan mengembang dan minimalisir pergerakan dada. Inspirasi dapat dilakukan dalam hitungan 1..2..3..4..5..6.. sambil mengucapkan kata/ungkapan pendek dalam hati,

- f. Meminta pasien menghembuskan napas (ekspirasi) secara perlahan melalui mulut, dengan mengerutkan bibir seperti ingin bersiul (*pursed lip breathing*) dilakukan tanpa bersuara. Ekspirasi dapat dilakukan dalam hitungan 1..2..3..4..5..6.. pendek (frasa) dalam hati, seperti: “rileks atau tenang”. Jangan melakukan ekspirasi kuat karena dapat meningkatkan turbulensi di *airway*/jalan napas akibat bronchospasme. Saat ekspirasi, rasakan abdomen mengempis/datar sampai paru-paru tidak terisi dengan udara.
- g. Meminta pasien mengulangi prosedur dengan menarik napas lebih dalam dan lebih lambat. Fokus dan rasakan tubuh benar-benar rileks. “Bayangkan sedang duduk di bawah air terjun atau shower dan air membasuh serta menghilangkan perasaan tegang, gelisah, cemas, dan pikiran mengganggu yang sedang dirasakan”.
- h. Untuk mengakhiri relaksasi napas dalam, secara perlahan-lahan meminta pasien untuk melakukan stretching atau peregangan otot tangan, kaki, lengan dan seluruh tubuh.
- i. Meminta pasien membuka mata perlahan-lahan dan nikmati seperti matahari terbit pada pagi hari dan mulai bernapas normal kembali. Duduk dengan tenang beberapa saat (selama 2 menit) kemudian melanjutkan aktivitas.

Tahap Evaluasi:

- a. Mengeksplorasi perasaan pasien.
- b. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk memberikan umpan balik dari terapi yang telah dilakukan. (Pratiwi,2020)

3. Manfaat

Karena pernafasan yang berkepanjangan pada metode latihan *Slow deep breathing* meningkatkan tekanan intrathoracic di paru-paru saat inspirasi, meningkatkan kadar oksigen dalam jaringan, maka teknik pernafasan dalam yang lambat mungkin berdampak pada tekanan darah. Refleks kemoreseptor dipicu; ini terutama terletak di aorta dan badan karotis, dengan jumlah yang lebih kecil ditemukan di paru-paru dan rongga dada. Setelah itu, ia mengirimkan sinyal saraf ke medula oblongata, yang merupakan pusat pernafasan. agar tekanan darah turun akibat peningkatan aktivitas

saraf parasimpatis dan penurunan aktivitas saraf simpatis. (Juli Andri, 2018 dalam Fratama, 2022).

C. Konsep Aroma Terapi Lavender

1. Pengertian

Lavender (*Lavandula angustifolia*) merupakan anggota keluarga Lamiaceae dan biasa digunakan sebagai pelemas otot, meredakan sakit kepala, luka bakar, lecet, dan ketegangan, serta meningkatkan kualitas tidur. Berbagai jenis minyak aromaterapi dapat digunakan dalam aromaterapi. Salah satu manfaat aromaterapi lavender adalah kemampuannya dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini disebabkan aromaterapi secara alami dapat melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi pembuluh darah dalam prosesnya. (Greenberg & Slyer, 2017 dalam Maharani *et al.*, 2020).

2. Cara Pelaksanaan/SOP aroma terapi lavender

Standar Operasional Prosedur (SOP) pemberian aroma terapi lavender sebagai berikut:

- a. Beri penjelasan pada klien sebagai responden tentang apa yang akan dilakukan padanya, manfaat, tujuan, jenis intervensi dan lamanya intervensi
- b. Persiapan alat
- c. Persiapan ruangan
- d. Petugas cuci tangan dan menggunakan alat pelindung diri
- e. Pemberian aroma terapi lavender dilaksanakan setelah klien menandatangani lembar persetujuan sebagai responden
- f. Langkah Pelaksanaan
 - 1) Siapkan tiga sampai enam tetes minyak aroma terapi lavender dalam diffuser dengan 20 ml air untuk dapat menghasilkan uap air.
 - 2) Letakkan diffuser dalam ruangan khusus dengan kapasitas satu klien.
 - 3) Lama pemberian atau pemakaian diffuser aroma terapi selama 15 menit.
- g. Alat-alat dibereskan, tungku uap dimatikan setelah intervensi selesai.

3. Alat dan bahan
 - a. Diffuser
 - b. *Esensial Oil* aroma lavender
 - c. Air
4. Manfaat

Minyak atsiri seperti lavender digunakan dalam aromaterapi lavender, suatu jenis terapi yang dianggap dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi penyakit psikologis dan gangguan kenyamanan termasuk kecemasan, stres, kesedihan, dan lain sebagainya.

Dalam hal minyak esensial, lavender dianggap yang paling bermanfaat. Selain membantu mengobati infeksi paru-paru dan sinus, termasuk jamur vagina, sakit tenggorokan, asma, kista, dan peradangan lainnya, lavender juga diketahui membantu mengurangi rasa sakit, sakit kepala, insomnia, ketegangan, dan stres (depresi), serta untuk melawan kelelahan dan bersantai. antara lain meningkatkan infeksi kulit, luka terbuka, daya tahan tubuh, regenerasi sel, dan kenyamanan kulit bayi.(Cahyasari, 2015)

BAB III

GAMBARAN KASUS

A. Metode

Penelitian jenis ini menggunakan metodologi penelitian kuasi eksperimen dan bersifat kuantitatif. Desain ini menyertakan kelompok kontrol selain kelompok eksperimen dalam upaya mengidentifikasi hubungan sebab akibat.

Desain ini melibatkan perlakuan terhadap kelompok eksperimen sementara kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Pre-test diberikan kepada kedua kelompok sebelum memulai pengobatan, dan penilaian lanjutan dilakukan (*post-test*). Prosedur operasi standar (SOP) untuk melakukan *slow deep breathing* dan terapi aroma lavender berbasis diffuser adalah salah satu instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam makalah penelitian ini.

B. Fokus Studi Kasus

Intervensi pada penelitian ini akan diterapkan, khususnya pada pasien yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi

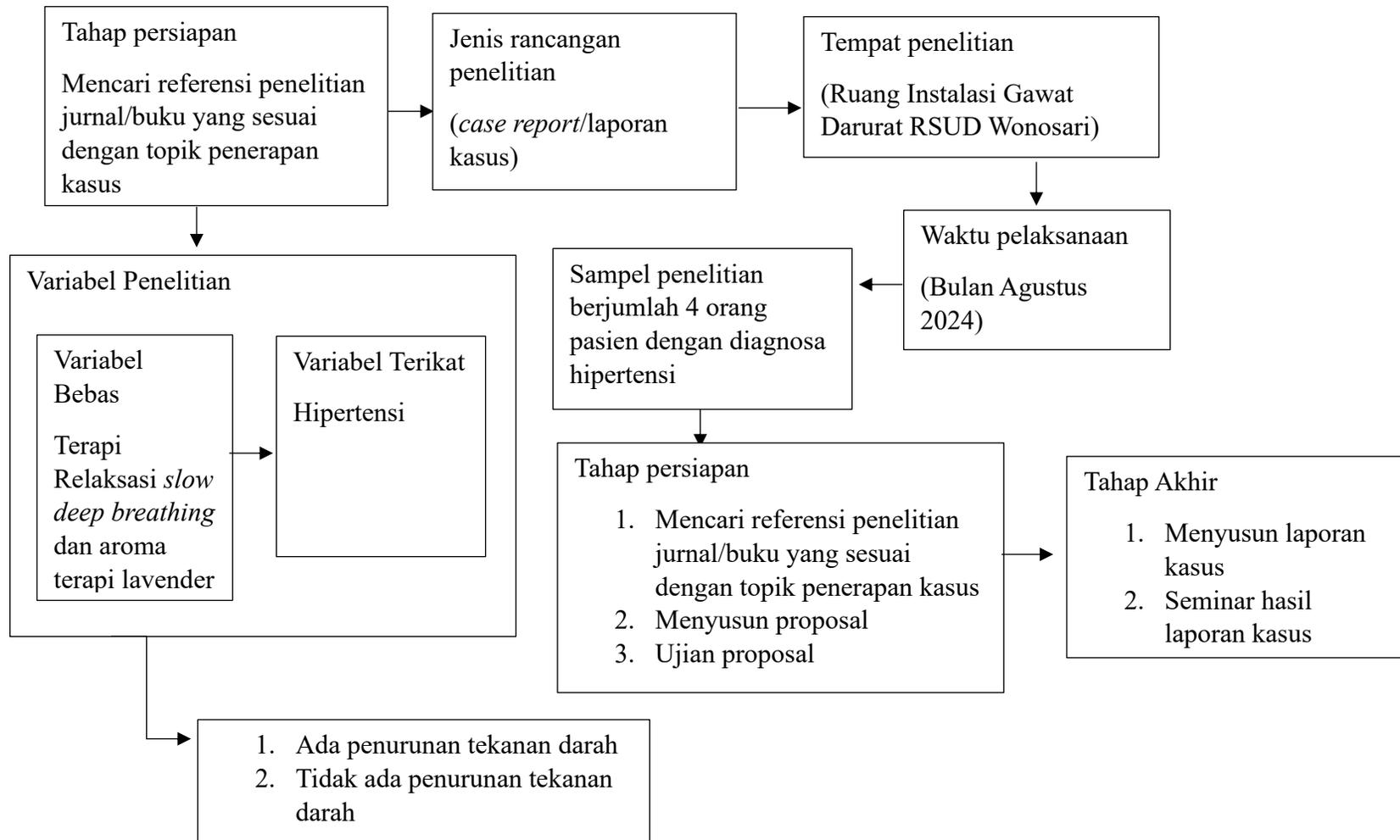
- a. Pasien yang bersedia dilakukan intervensi terapi *slow deep breathing* dan aroma terapi lavender
- b. Pasien berusia 40-60 tahun
- c. Terdiagnosa dengan hipertensi
- d. Tidak memiliki komplikasi penyakit penyerta yang parah (jantung, paru-paru)

2. Kriteria Eksklusi

- a. Pasien dalam kondisi darurat medik
- b. Pasien tidak bisa bekerjasama

Karya ilmiah ini mengkaji penggunaan aromaterapi lavender bersamaan dengan *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Studi kasus adalah strategi penerapan yang digunakan dalam kasus ini.

Kerangka Konsep
Tabel 1 Diagram Penelitian



BAB IV PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Intervensi Keperawatan

Lokasi terapi berada di ruang isolasi IGD RSUD Wonosari. Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* dan Terapi Aroma Lavender untuk Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi dilaksanakan pada tahun 2024 mulai tanggal 29 Agustus s/d 31 Agustus 2024. Disinfektan digunakan untuk membersihkan ruangan setelah digunakan. Total sampel terdiri dari empat responden: dua dari kelompok kontrol dan dua dari kelompok intervensi, yang menerima aromaterapi lavender dan terapi relaksasi melalui pernapasan lambat dan dalam.

Deskripsi Pasien Kelompok Intervensi

1. Deskripsi Pasien Pertama

a. Identitas Pasien Pertama

Nama	: Ny. D
Umur	: 51 Tahun
Agama	: Islam
Pendidikan	: SMA
Pekerjaan	: Ibu Rumah Tangga
Alamat	: Duwet, Wonosari
Tanggal masuk RS	: 29 Agustus 2024
Tanggal Pengkajian	: 29 Agustus 2024
Status Perkawinan	: Kawin
Suku	: Jawa
No RM	: 0040612*
Sumber Informasi	: Pasien dan RM
Dx Medis	: Vertigo, Hipertensi

b. Riwayat Kasus dan Hasil Pengkajian

1) Keluhan Utama

Pasien datang dengan keluhan pusing.

2) Riwayat Penyakit Sekarang

Pasien mengatakan pusing berputar dirasakan sejak tadi pagi, tekanan darah tinggi.

3) Riwayat Penyakit Dahulu

Pasien mengatakan mempunyai riwayat hipertensi sejak setelah melahirkan anak kedua, pasien tidak konsumsi rutin obat hipertensi, jika pasien merasa pusing pasien hanya tidur.

4) Riwayat Penyakit Keluarga

Pasien mengatakan tidak ada riwayat penyakit keluarga.

5) Hasil Pemeriksaan Tanda- Tanda Vital

a) Kesadaran Komposmentis

b) GCS 15

c) TTV

TD : 173/110 mmHg

N : 92 x/mnt

Spo2 : 100%

RR : 21 x/mnt

6) Hasil Pemeriksaan Laboratorium

Tabel 2 Hasil Pemeriksaan Laboratorium Ny. D

Pemeriksaan	Hasil	Nilai Rujukan
Leukosit	*10.4	4.7-10.3
Neutrofil	*80	50-70
Limfosit	*12	25-40
GDS	*309	80-140
Kalium	*3.21	3.4-5.4
Creatinin	*0.5	0.6-1.3

7) Intervensi Pasien Pertama

Intervensi yang dilakukan adalah pemberian terapi relaksasi *slow deep breathing* dan aroma terapi lavender dilakukan di ruang isolasi selama 15 menit.

Pada saat pelaksanaan intervensi Ny. D melakukan dengan konsekuen, pasien mengikuti langkah demi langkah yang dilakukan sesuai SOP, pasien dengan posisi tiduran di bed dengan setengah duduk, badan rileks serta posisi tulang belakang dalam keadaan lurus, saat pelaksanaan pasien meletakkan tangan kiri pada dada, tangan kanan pada perut, lutut posisi ditekuk, pasien memulai dengan menarik nafas dalam dan lambat melalui hidung sehingga udara masuk ke paru-paru, lalu pasien menghembuskan nafas secara perlahan melalui mulut, saat pasien merasakan badan dan tubuh benar-benar rileks, pasien membayangkan sedang berada ditempat yang ia sukai yaitu digunung dengan pandangan air terjun, dan membayangkan perasaan tegang, gelisah, cemas. Setelah dilakukan intervensi selama 15 menit, pasien membuka mata dan merilekskan badannya, meregangkan otot selama 2 menit, lalu diakhiri dengan mengukur tekanan darah Ny. D.

8) Hasil Intervensi yang diharapkan Pasien Pertama

Hasil yang diharapkan pada saat pemberian intervensi yaitu tekanan darah pasien dapat menurun dan pasien dapat menerapkannya dirumah.

9) Hasil Aktual yang didapatkan

Setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi *slow deep breathing* dan aroma terapi lavender didapatkan hasil bahwa pasien Ny.D di ruang tersendiri yaitu ruang isolasi yang pada awalnya mengalami tekanan darah tinggi berubah menjadi tekanan darah berkurang dengan dibuktikan pada pemeriksaan tekanan darah awal sebelum intervensi 173/110 mmHg menjadi 110/86 mmHg setelah dilakukan intervensi, dan dibuktikan pula dengan hasil wawancara dengan pasien setelah dilakukan intervensi *slow deep breathing* dan aroma terapi lavender pasien menjadi lebih nyaman dan rileks.

2. Deskripsi Pasien Kedua

a. Identitas Pasien Kedua

Nama : Ny. S
Umur : 56 Tahun
Agama : Islam
Pendidikan : SMA
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Tawarsari, Wonosari
Tanggal masuk RS : 30 Agustus 2024
Tanggal Pengkajian : 30 Agustus 2024
Status Perkawinan : Kawin
Suku : Jawa
No RM : 0070781*
Sumber Informasi : Pasien dan RM
Dx Medis : vomitus profus, Hipertensi

b. Riwayat Kasus dan Hasil Pengkajian

1) Keluhan Utama

Pasien datang dengan keluhan nyeri perut, mual muntah, buyar

2) Riwayat Penyakit Sekarang

Pasien mengatakan keluhan nyeri perut, mual muntah, buyar, tekanan darah tinggi.

3) Riwayat Penyakit Dahulu

Pasien mengatakan mempunyai riwayat hipertensi pasien tidak konsumsi rutin obat hipertensi.

4) Riwayat Penyakit Keluarga

Pasien mengatakan tidak ada riwayat penyakit keluarga.

5) Hasil Pemeriksaan Tanda- Tanda Vital

- a) Kesadaran Komposmentis
- b) GCS 15
- c) TTV

TD : 180/99 mmHg

N : 110 x/mnt

Spo2 : 99 %

RR : 20 x/mnt

6) Hasil Pemeriksaan Laboratorium

Tabel 3 Hasil Pemeriksaan Laboratorium Ny. S

Pemeriksaan	Hasil	Nilai Rujukan
Hemoglobin	*10.1	12-16
GDS	*230	80-140
Ureum	*61	15-45
Limfosit%	*14.0	25-40
Neutrofil	*78.5	50-70
Hematokrit	*30	37-44
Eritrosit	*3.30	4-5
Leukosit	*14.9	4.7-10,3

7) Intervensi Pasien Kedua

Intervensi yang dilakukan adalah pemberian terapi relaksasi *slow deep breathing* dan aroma terapi lavender dilakukan di ruang isolasi selama 15 menit.

Pada saat pelaksanaan intervensi Ny. S melakukan dengan konsekuen, pasien mengikuti langkah demi langkah yang dilakukan sesuai SOP, pasien dengan posisi tiduran di bed dengan berbaring, badan rileks serta posisi tulang belakang dalam keadaan lurus, saat pelaksanaan pasien meletakkan tangan kiri pada dada, tangan kanan pada perut, lutut posisi ditekuk, pasien memulai dengan menarik nafas dalam dan lambat melalui hidung sehingga udara masuk ke paru-paru, lalu pasien menghembuskan nafas secara perlahan melalui mulut, saat pasien merasakan badan dan tubuh benar-benar rileks, pasien membayangkan sedang berada ditempat yang ia sukai yaitu digunung dengan pandangan air terjun, dan membayangkan perasaan tegang, gelisah, cemas.

Setelah dilakukan intervensi selama 15 menit, pasien membuka mata dan merilekskan badannya, meregangkan otot selama 2 menit, lalu diakhiri dengan mengukur tekanan darah Ny. S.

8) Hasil Intervensi yang diharapkan Pasien Kedua

Hasil yang diharapkan pada saat pemberian intervensi yaitu tekanan darah pasien dapat menurun dan pasien dapat menerapkannya dirumah.

9) Hasil Aktual yang didapatkan

Setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi *slow deep breathing* dan aroma terapi lavender didapatkan hasil bahwa pasien Ny. S di ruang tersendiri yaitu ruang isolasi yang pada awalnya mengalami tekanan darah tinggi berubah menjadi tekanan darah berkurang dengan dibuktikan pada pemeriksaan tekanan darah awal sebelum intervensi 180/99 mmHg menjadi 138/91 mmHg setelah dilakukan intervensi, dan dibuktikan pula dengan hasil wawancara dengan pasien setelah dilakukan intervensi *slow deep breathing* dan aroma terapi lavender pasien menjadi lebih nyaman dan rileks.

Deskripsi Pasien Kelompok Kontrol

1. Deskripsi Pasien Pertama

a. Identitas Pasien Pertama

Nama : Ny. T
Umur : 59 Tahun
Agama : Islam
Pendidikan : SMP
Pekerjaan : Petani
Alamat : Surulanang, Wonosari
Tanggal masuk RS : 30 Agustus 2024
Tanggal Pengkajian : 30 Agustus 2024
Status Perkawinan : Kawin
Suku : Jawa
No RM : 0043372*
Sumber Informasi : Pasien dan RM
Dx Medis : Diare, Hipertensi

b. Riwayat Kasus dan Hasil Pengkajian

1) Keluhan Utama

Pasien datang dengan keluhan diare sudah BAB 4x cair berwarna coklat, kepala pusing dirasakan sejak tadi pagi.

2) Riwayat Penyakit Sekarang

Pasien mengatakan diare sudah BAB 4x cair berwarna coklat, kepala pusing dirasakan sejak tadi pagi.

3) Riwayat Penyakit Dahulu

Pasien mengatakan mempunyai riwayat hipertensi namun tidak konsumsi obat rutin, namun kemaren obat sudah habis.

4) Riwayat Penyakit Keluarga

Pasien mengatakan ibu mempunyai riwayat hipertensi.

5) Hasil Pemeriksaan Tanda- Tanda Vital

- a) Kesadaran Komposmentis
- b) GCS 15

c) TTD
 TD : 188/101 mmHg
 N : 89 x/mnt
 Spo2 : 100%
 RR : 21 x/mnt

6) Hasil Pemeriksaan Laboratorium

Tabel 4 Hasil Pemeriksaan Laboratorium Ny. T

Pemeriksaan	Hasil	Nilai Rujukan
RDW-CV	*0.1	11.7-14.7
Eosinofil%	*1.7	2-4
Kalium Darah	*3.32	3.4-5.4
Cholesterol	*225	50-220

7) Hasil Aktual yang didapatkan

Pada pasien kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi keperawatan tekanan darah awal 188/101 mmHg menjadi 172/100 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada pasien yang tidak berikan intervensi tidak mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan.

2. Deskripsi Pasien Kedua

a. Identitas Pasien Kedua

Nama : Ny. K
 Umur : 48 Tahun
 Agama : Islam
 Pendidikan : SMA
 Pekerjaan : Wiraswasta
 Alamat : Gading, Wonosari
 Tanggal masuk RS : 31 Agustus 2024
 Tanggal Pengkajian : 31 Agustus 2024
 Status Perkawinan : Kawin

Suku : Jawa
 No RM : 007764*
 Sumber Informasi : Pasien dan RM
 Dx Medis : Vertigo, Hipertensi

b. Riwayat Kasus dan Hasil Pengkajian

1) Keluhan Utama

Pasien datang dengan keluhan kepala pusing.

2) Riwayat Penyakit Sekarang

Pasien mengatakan pusing berputar dirasakan sejak tadi pagi, tekanan darah tinggi.

3) Riwayat Penyakit Dahulu

Pasien mengatakan mempunyai riwayat hipertensi namun 2 bulan ini sudah tidak rutin minum obat hipertensi.

4) Riwayat Penyakit Keluarga

Pasien mengatakan tidak ada riwayat penyakit keluarga.

5) Hasil Pemeriksaan Tanda- Tanda Vital

a) Kesadaran Komposmentis

b) GCS 15

c) TTV

TD : 178/114 mmHg

N : 92 x/mnt

Spo2: 100%

RR : 22 x/mnt

6) Hasil Pemeriksaan Laboratorium

Tabel 5 Hasil Pemeriksaan Laboratorium Ny. T

Pemeriksaan	Hasil	Nilai Rujukan
GDS	*190	80-140
Ureum	*50	15-45
Leukosit	*11.2	4.7-10.3

7) Hasil Aktual yang didapatkan

Pada pasien kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi keperawatan tekanan darah awal 178/114 mmHg menjadi 165/99 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan pada pasien yang tidak diberikan intervensi, tekanan darah pasien tidak mengalami penurunan yang signifikan.

B. Pembahasan

1. Analisa dan Diskusi Hasil

Penelitian ini dilakukan satu kali pada kedua pasien, dan intervensi dilakukan di tempat berbeda, yaitu ruang isolasi IGD RSUD Wonosari. Perkenalan, penjelasan maksud dan tujuan, kontrak waktu, pengisian formulir persetujuan, dan penilaian memberikan contoh prosedur pelaksanaan, dan intervensi terapi *slow deep breathing* dan aroma terapi lavender diberikan selama lima belas menit. Informasi tentang pasien diperoleh dengan persetujuan kepala ruangan dan pengawas klinis yang hadir, dibantu oleh pengawas klinis. Saat mengunjungi pasien tertentu, dapatkan izin dari supervisor klinis dan pemimpin ruangan. Saat mendekati pasien, peneliti menyebutkan namanya, menjelaskan tujuan intervensi, dan menunjukkan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikannya.

Sebelum intervensi, pasien akan diperiksa tekanan darahnya oleh perawat panggilan jika mereka menyetujuinya. Setelah pasien memberikan izin, peneliti menjelaskan langkah dan prosedur yang akan diikuti, dan pasien menandatangani formulir persetujuan. Jika pasien berada di dalam ruang isolasi, sesi terapi relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender selama lima belas menit dan terapi relaksasi pernapasan dalam yang lambat akan diberikan. Tekanan darah pasien diukur sekali lagi dua menit setelah intervensi sambil bersantai. Disampaikan juga kepada pasien dan keluarganya bahwa jika mengalami gejala hipertensi, mereka dapat melakukan intervensi tersebut secara mandiri di rumah.

Setelah dilakukannya intervensi pada pasien awal, Ny. D mengalami penurunan tekanan darah akibat pemberian terapi aroma lavender menggunakan aroma terapi lavender dan terapi relaksasi *slow deep breathing*, Ny. D melaporkan perasaan lebih nyaman dan tenang pada tubuh mereka. Ny D melaporkan bahwa, berbeda dengan sebelum intervensi,

rasa pusingnya berkurang berkat terapi aroma lavender dan terapi relaksasi *slow deep breathing*. Demikian pula, pasien kedua mengalami penurunan tekanan darah setelah penerapan terapi aroma lavender dan terapi relaksasi *slow deep breathing*. Ibu S melaporkan bahwa intervensi tersebut membuat tubuhnya merasa lebih tenang dan rileks, sehingga meningkatkan kesehatannya secara keseluruhan. Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan Eny dan Ika (2018), hasil penelitian ini sesuai dengan judul. Di Desa Jepang, Kecamatan Mejobo, Kabupaten Kudus, lansia penderita hipertensi dapat menurunkan nilai tekanan darahnya dengan memberikan relaksasi *slow deep breathing* serta aromaterapi lavender selama sepuluh hingga lima belas menit. Hal ini menunjukkan bahwa *slow deep breathing* serta aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai pengobatan tekanan darah non-farmakologis.

Pada dua pasien kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi untuk pasien hipertensi, data tekanan darah diperoleh pada saat tidak diberikan intervensi sejak pasien datang ke IGD hingga pasien meninggalkan rumah. Saat tekanan darah pasien diukur, tidak ada penurunan yang terlihat. Dalam hal ini, dapat disimpulkan bahwa kelompok yang tidak mendapatkan manfaat dari aromaterapi lavender dan terapi relaksasi melalui *slow deep breathing* tidak akan pernah menyadari keberadaan teknik tersebut dan kemampuannya dalam menurunkan tekanan darah. Rendahnya bakat dan ketidaktahuan mengenai aromaterapi lavender dan terapi relaksasi *slow deep breathing* menunjukkan bahwa prosedur ini sebaiknya digunakan pada pasien yang menderita hipertensi, atau tekanan darah tinggi.

Berdasarkan temuan penelitian, diperoleh informasi mengenai rata-rata tekanan darah dua responden yang mendapat terapi aroma lavender dan terapi *slow deep breathing* sejak pasien tiba di IGD hingga siap berangkat. Para responden ini mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan, sedangkan dua responden lainnya pada kelompok kontrol, yang tidak menerima intervensi apa pun sejak pasien tiba di ruang gawat darurat hingga mereka siap berangkat, mengalami sedikit penurunan tekanan darah. tekanan darah serta tekanan darah tinggi yang stabil. Berdasarkan data tersebut, penulis menyimpulkan bahwa aromaterapi lavender dan terapi relaksasi *slow deep breathing* dapat menurunkan tekanan darah pada individu penderita hipertensi.

Evaluasi dilakukan ketika pasien setelah dilakukan intervensi melakukan peregangan badan selama 2 menit, kemudian tekanan darah pasien diperiksa kembali oleh perawat jaga dan didapatkan tekanan darah mengalami penurunan yang cukup signifikan, dan dirasakan oleh kedua pasien pada kelompok intervensi bahwa tubuhnya terasa lebih rileks, tenang dan nyaman. Selain itu, pasien juga dapat memberikan obat ini secara mandiri di rumah jika gejala hipertensi mulai muncul. Selain itu, pasien akan diberitahu bahwa mereka dapat melakukan aromaterapi lavender sendiri dengan menerapkan teknik relaksasi *slow deep breathing*.

Kelompok Pasien Intervensi

Nama Pasien	Tekanan Darah Sebelum	Tekanan Darah Sesudah
Ny. D	173/110	110/86
Ny. S	180/99	138/91

Kelompok Pasien Kontrol

Nama Pasien	Tekanan Darah Sebelum	Tekanan Darah Sesudah
Ny. T	188/101	172/100
Ny. K	178/114	165/99

2. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna dalam pelaksanaannya karena waktu yang tidak mencukupi, dan peneliti menyadari bahwa terapi komplementer tambahan seperti intervensi yang dijelaskan di atas, jika selalu dilakukan di IGD, akan mengakibatkan pasien tetap berada di IGD selama beberapa waktu. jangka waktu yang lebih lama.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan intervensi pemberian terapi aroma lavender dan terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* kepada pasien hipertensi dapat menurunkan tekanan darahnya, sehingga pasien menjadi lebih tenteram, tenteram, dan rileks. Dapat ditarik kesimpulan dari laporan kasus, Laporan Kasus Pemberian Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* dan Terapi Aroma Lavender pada Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonosari, berdasarkan temuan analisis dan pembahasan yang dilakukan disana :

1. Sebelum dilakukan intervensi terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* dan aroma terapi lavender tekanan darah pasien pertama 173/110 mmHg, tekanan darah pasien kedua 180/99 mmHg.
2. Setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* dan aroma terapi lavender tekanan darah pasien pertama menjadi 110/86 mmHg, dan tekanan darah pasien kedua menjadi 138/91 mmHg.
3. Adanya pengaruh terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* dan aroma terapi lavender terhadap tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

B. Saran

a. Bagi Peneliti

Diharapkan melakukan penelitian sejenis dengan sampel yang lebih banyak agar hasilnya dapat lebih di generalisasikan karena sampelnya lebih banyak.

b. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan bisa menggunakan intervensi terapi relaksasi *slow deep breathing* dengan aroma terapi lavender yang diterapkan untuk alternatif tambahan Tindakan keperawatan komplementer pada pasien dengan hipertensi.

c. Bagi Pasien

Diharapkan dapat menerapkan tindakan intervensi terapi relaksasi *slow deep breathing* dengan aroma terapi lavender tersebut secara mandiri di rumah atau setelah pulang dari rumah sakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, W., Uswatun, K., & Asri, T. P. (2022). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 607-616.
- Eny & Ika. (2018). Efektifitas Pemberian Relaksasi Slow Deep Breathing dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.
- Fratama, F. F. (2022). Pemanfaatan Terapi Slow Deep Breathing (Sdb) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi : Studi Literatur. *Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin*. 13(2). 131-138.
- Helpitnati, B. A., & Ayubbana, S., & Pakarti, A. T. (2023). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Dalam B Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*. 3(1).86-94.
- Kharisma, Z. B. (2022). Pemeriksaan dan Pendidikan Kesehatan Hipertensi Kepada Lansia di Dusun Bangkel. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Universitas Respati Yogyakarta*. 1(1). 178-184.
- Maharaningsih, Ni Made., Iryaningrat., & Putri, D.W.B. (2020). Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. 3(2) 72-82
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto., A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*. 5(1). 531-542.
- Pratiwi, Ni Kadek Ayu 2020. *Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Deep Slow Breathing Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Hipertensi*. Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan.
- Sitinjak, E. C., Agustu, L., & Ronald, E. (2022). Pengaruh Senam Tera Indonesia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Desa Pasar Melintang Kecamatan Lubuk Pakam. *Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi* , 2(3), 139–144.
<https://ejournal.insightpower.org/index.php/KeFis/article/view/143>

Yulianti, E. P., & Aminah, S. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Lansia di UPT Puskesmas Bahagia. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4(4).103-113.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden

Kepada
Yth. Responden
Di Yogyakarta

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta :

Nama : Arsha Devy Pradilawati, S.Kep
NIM : PN231000

Akan melakukan penelitian dengan judul “ Pemberian Terapi Relaksasi *Slow deep breathing* Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Instalasi Gawat Darurat Rsud Wonosari “.

Penelitian ini tidak akan merugikan saudara/ i sebagai responden dan menjamin kerahasiaannya. Saya membutuhkan kerjasama saudara/i tanpa mempengaruhi orang lain. Kerjasama saudara/ i akan sangat berarti dan membantu saya. Atas kesediaan, partisipasi dan berkenan menerima souvenir yang saya berikan kepada saudara/ i saya mengucapkan terimakasih.

Peneliti

(Arsha Devy Pradilawati, S. Kep)

Lampiran 2 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapat penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul :
“ Pemberian Terapi Relaksasi *Slow deep breathing* Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Instalasi Gawat Darurat Rsud Wonosari “.
2. Setelah saya mendapat penjelasan dan memahaminya, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan kondisi:
 - a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
 - b. Saya tidak mempunyai ikatan apapun dengan peneliti apabila saya mengundurkan diri dari penelitian dan bila hal terjadi, saya akan memberitahu sebelumnya tanpa harus menyampaikan alasannya.
 - c. Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak dibebani biaya konsekuensi biaya.

Adapun bentuk kesediaan saya adalah:

Bersedia ditemui dan memberikan keterangan yang diperlukan dengan mengisi kuesioner yang diberikan.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan, saya memahami keikutsertaan ini akan memberikan manfaat dan akan terjaga kerahasiannya.

Yogyakarta, Agustus 2024

Saksi

Responden

()

(.....)

Lampiran 3 Jadwal kegiatan

Rencana Pelaksanaan

2024				
No	Kegiatan	Juli	Agustus	September
1	Pengajuan Judul			
2	Konsul Judul			
3	Bimbingan			
4	Ujian Proposal			
5	Bimbingan Revisi			
6	Penerapan Kasus			
7	Susun Pembahasan			
8	Bimbingan dan Revisi			
9	Seminar Hasil			
10	Perbaikan KIAN			
11	Pengumpulan Hasil Laporan			

Lampiran 4 SOP Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing***SOP TERAPI RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING***

Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi <i>Slow Deep Breathing</i>	
1	2
Pengertian	Suatu bentuk asuhan keperawatan berupa teknik bernapas secara lambat, rileks, dan dalam yang dapat memberikan respon relaksasi.
Tujuan	Mengontrol dan meningkatkan pertukaran gas, untuk mengurangi kinerja bernapas, meningkatkan inflasi alveolar maksimal, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan ansietas, menyingkirkan pola aktifitas otototot pernapasan yang tidak berguna, tidak terkoordinasi, melambatkan frekuensi pernapasan, mengurangi udara yang terperangkap serta mengurangi kerja bernapas.
Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi tahu dan menjelaskan kepada pasien dan keluarga prosedur yang akan dilakukan 2. Menjaga privasi klien 3. Menciptakan suasana nyaman
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meminta pada pasien agar rileks dan tenang. Tubuh dalam posisi yang nyaman dan menyenangkan bagi pasien, misalnya: duduk di kursi dengan sandaran atau berbaring di tempat tidur dengan menggunakan bantal sebagai alas kepala. 2. Memastikan posisi tulang belakang pasien dalam keadaan lurus. Tungkai dan kaki tidak

	<p>menyilang dan seluruh badan rileks (termasuk lengan dan paha)</p> <ol style="list-style-type: none">3. Meminta pasien mengucapkan dalam hati bahwa dalam waktu 5 menit tubuh akan kembali stabil, tenang, dan rileks.4. Meminta pasien meletakkan satu tangan pada abdomen (perut) dan tangan yang lain pada dada. Lutut difleksikan (ditekuk) dan mata dipejamkan.5. Meminta pasien mulai menarik napas dalam dan lambat melalui hidung sehingga udara masuk ke dalam paru-paru secara perlahan. Rasakan pergerakan abdomen akan mengembang dan minimalisir pergerakan dada. Inspirasi dapat dilakukan dalam hitungan 1..2..3..4..5..6.. sambil mengucapkan kata/ungkapan pendek dalam hati,6. Meminta pasien menghembuskan napas (ekspirasi) secara perlahan melalui mulut, dengan mengerutkan bibir seperti ingin bersiul (pursed lip breathing) dilakukan tanpa bersuara. Ekspirasi dapat dilakukan dalam hitungan 1..2..3..4..5..6.. pendek (frasa) dalam hati, seperti: “rileks atau tenang”. Jangan melakukan ekspirasi kuat karena dapat meningkatkan turbulensi di airway/jalan napas akibat bronchospasme. Saat ekspirasi, rasakan abdomen mengempis/datar sampai paru-paru tidak terisi dengan udara.7. Meminta pasien mengulangi prosedur dengan menarik napas lebih dalam dan lebih lambat.
--	---

	<p>Fokus dan rasakan tubuh benar-benar rileks. “Bayangkan sedang duduk di bawah air terjun atau shower dan air membasuh serta menghilangkan perasaan tegang, gelisah, cemas, dan pikiran mengganggu yang sedang dirasakan”.</p> <p>8. Untuk mengakhiri relaksasi napas dalam, secara perlahan-lahan meminta pasien untuk melakukan stretching atau peregangan otot tangan, kaki, lengan dan seluruh tubuh</p> <p>9. Meminta pasien membuka mata perlahan-lahan dan nikmati seperti matahari terbit pada pagi hari dan mulai bernapas normal kembali. Duduk dengan tenang beberapa saat (selama 2 menit) kemudian melanjutkan aktivitas.</p>
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengeksplorasi perasaan pasien 2. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk memberikan umpan balik dari terapi yang telah dilakukan. (Pratiwi, 2020).

Lampiran 5 SOP Aroma Terapi Lavender

Standar Operasional Prosedur (SOP) pemberian aroma terapi lavender sebagai berikut:

Persiapan	
1	Beri penjelasan pada klien sebagai responden tentang apa yang akan dilakukan padanya, manfaat, tujuan, jenis intervensi dan lamanya intervensi
2	Pasien mengisi <i>informed consent</i>
3	Persiapan Alat
4	Persiapan Ruangan
5	Petugas cuci tangan dan menggunakan alat pelindung diri
Pelaksanaan	
6	Pemberian aroma terapi lavender dilaksanakan setelah klien menandatangani lembar persetujuan sebagai responden
7	Langkah Pelaksanaan: <ol style="list-style-type: none"> a. Siapkan tiga sampai enam tetes minyak aroma terapi lavender dalam diffuser dengan 20 ml air untuk dapat menghasilkan uap air. b. Letakkan diffuser dalam ruangan khusus dengan kapasitas satu klien. c. Lama pemberian atau pemakaian diffuser aroma terapi selama 15 menit.
Terminasi	
8	Alat-alat dibereskan, tungku uap dimatikan setelah intervensi selesai.

Lampiran 6 Alat dan Bahan

Diffuser dan *Essential oil* Lavender

Lampiran 7 Surat Kelayakan Etik Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS KESEHATAN
RSUD WONOSARI

ꦒꦸꦤꦸꦁꦏꦶꦢꦸꦭꦶꦠꦸꦤꦸꦱꦶꦫꦶ
Jalan Taman Bhakti 06 Wonosari Gunungkidul 55851
Telepon (0274) 391007, 391288, Faksimile (0274) 393437
Posel : rsudwonosari06@gmail.com, Laman : rsudwonosari.gunungkidulkab.go.id

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
NO.00.9 / 097/ 2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:

The research protocol proposed by

Peneliti utama

: Arsha Devy Pradilawati

Nama Institusi

Name of the Institution

Dengan judul :

Title

: STIKES Wira Husada Yogyakarta

"Case Report Pemberian Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonosari"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 23 Agustus 2024 sampai dengan tanggal 23 Februari 2025.

This declaration of ethics applies during the periode August 23, 2024 until February 23, 2025.

August 23, 2024

Professor and Chairperson

Tri Yuni Rahmanto, S.Kep, Ns. MPH

Lampiran 8 Lembar *Inform Consent*

Surat Persetujuan Menjadi Responden

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ny. D
 Umur : 51 Tahun
 Alamat : Pulek, Wonorejo

Menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapat penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul :
 " Pemberian Terapi Relaksasi *Slow deep breathing* Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonorejo "
2. Setelah saya mendapat penjelasan dan memahaminya, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan kondisi:
 - a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
 - b. Saya tidak mempunyai ikatan apapun dengan peneliti apabila saya mengundurkan diri dari penelitian dan bila hal terjadi, saya akan memberitahu sebelumnya tanpa harus menyampaikan alasannya.
 - c. Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak dibebani biaya konsekuensi biaya.

Adapun bentuk kesediaan saya adalah:
 Bersedia ditemui dan memberikan keterangan yang diperlukan dengan mengisi kuisioner yang diberikan.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan, saya memahami keikutsertaan ini akan memberikan manfaat dan akan terjaga kerahasiannya.

Yogyakarta, 20 Agustus 2024

Saksi

(.....)
Responden

(.....)

CS Open Access Journal

Surat Persetujuan Menjadi Responden

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ny. S
 Umur : 56
 Alamat : TAWANAN

Menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapat penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul :
 " Pemberian Terapi Relaksasi *Slow deep breathing* Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonorejo "
2. Setelah saya mendapat penjelasan dan memahaminya, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan kondisi:
 - a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
 - b. Saya tidak mempunyai ikatan apapun dengan peneliti apabila saya mengundurkan diri dari penelitian dan bila hal terjadi, saya akan memberitahu sebelumnya tanpa harus menyampaikan alasannya.
 - c. Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak dibebani biaya konsekuensi biaya.

Adapun bentuk kesediaan saya adalah:
 Bersedia ditemui dan memberikan keterangan yang diperlukan dengan mengisi kuisioner yang diberikan.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan, saya memahami keikutsertaan ini akan memberikan manfaat dan akan terjaga kerahasiannya.

Yogyakarta, 20 Agustus 2024

Saksi

(.....)
Responden

(.....)

CS Open Access Journal

Lampiran 9 Dokumentasi



Foto Ny. D pada 29 Agustus 2024 pukul 15.30, pemberian intervensi relaksasi *slow deep breathing* dan aroma terapi lavender.



Foto Ny. S pada 30 Agustus 2024 pukul 17.30, pemberian intervensi relaksasi *slow deep breathing* dan aroma terapi lavender.