

***CASE REPORT : PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI SLOW DEEP
BREATHING DAN AROMA TERAPI CHAMOMILE TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG IGD RSUD
KOTA YOGYAKARTA***

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi
Pendidikan Profesi Ners**



Disusun Oleh :

Santi Syafa Aulia

PN.241099

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN WIRAHUSADA YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

***CASE REPORT : PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI SLOW DEEP
BREATHING DAN AROMA TERAPI CHAMOMILE TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG IGD RSUD
KOTA YOGYAKARTA***

Karya Ilmiah Akhir Ners

Diajukan Oleh :

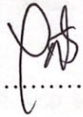
Santi Syafa Aulia PN.241099

Telah diperiksa dan disetujui pada tanggal :.....

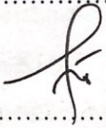
Penguji

Antok Nurwidi Antara, S. Kep.Ns.,M.Kep :.....

Pembimbing Utama

Patria Asda, S.Kep., Ns., M.PH :.....

Pembimbing Pendamping

Ganda Puspita, S.Kep., Ns :.....

Karya Ilmiah Akhir Ners Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Profesi Ners:.....

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners



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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “*Case Report : ”Pemberian Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* dan Aroma Terapi Chamomile Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Ruang IGD RSUD Kota Yogyakarta*”. Karya Ilmiah Akhir Ners ini disusun sebagai persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Profesi Ners.

Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Ariyudi Yunita, MMR, selaku Direktur RSUD Kota Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan praktik di RSUD Kota Yogyakarta.
2. Dr. Dra Ning Rintiswati, M.Kes., selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta.
3. Antok Nurwidi Antara, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku dewan penguji yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga KIAN ini dapat diselesaikan.
4. Patria Asda, S.Kep., Ns., M.PH selaku pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga KIAN ini dapat diselesaikan.
5. Ganda Puspita, S.Kep.,Ns, selaku pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga KIAN ini dapat diselesaikan.

Penulis berharap KIAN ini dapat diterima dengan sebaik-baiknya. Semoga Tuhan senantiasa membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Penulis menyadari bahwa KIAN ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga KIAN ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya di bidang Ilmu Keperawatan.

Yogyakarta, Oktober 2025

Santi Syafa Aulia

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	vi
DAFTAR BAGAN.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
INTISARI.....	1
<i>ABSTRACT</i>	2
A. PENDAHULUAN	3
B. TUJUAN.....	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
C. MANFAAT <i>CASE REPORT</i>	6
1. Bagi Peneliti.....	6
2. Bagi Rumah Sakit	6
3. Bagi Pasien.....	6
D. METODE	7
1. Jenis Penelitian.....	7
2. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	7
3. Sampel Penelitian.....	7
4. Kriteria Penelitian	7
5. Variabel Penelitian	8
6. Instrumen Penelitian	8
7. Pelaksanaan Penelitian.....	9
8. Etika Penelitian	10
E. DIAGRAM ALUR PENELITIAN.....	12
F. KERANGKA KONSEP	13
G. DESKRIPSI LAPORAN KASUS	14
1. Informasi Terkait Pasien	14
2. Pembahasan.....	18
3. Keterbatasan Penelitian.....	19
4. Kesimpulan	19

5. Saran	20
DAFTAR PUSTAKA	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	25
Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden	26
Lampiran 3 SOP Terapi Relaksasi <i>Slow Deep Breathing</i>	27
Lampiran 4 SOP Aroma Terapi Chamomile	30
Lampiran 5 Lembar Observasi.....	31

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Diagram Penelitian.....	12
Bagan 2 Kerangka Konsep.....	13

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Variabel Penelitian.....	8
Tabel 2 Pelaksanaan Penelitian.....	9
Tabel 3 Hasil Tekanan Darah	18

CASE REPORT : PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN AROMA TERAPI CHAMOMILE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG IGD RSUD KOTA YOGYAKARTA

Santi Syafa Aulia¹, Patria Asda², Ganda Puspita³

INTISARI

PENDAHULUAN : Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu penyakit yang terjadi pada pembuluh darah yang dapat mengganggu penghantaran nutrisi dan oksigen ke otak. Penatalaksanaan hipertensi yaitu secara farmakologi dan non farmakologi, kombinasi antara kedua terapi tersebut dapat lebih efektif menurunkan tekanan darah pada pasien. Relaksasi merupakan salah satu pengobatan alternatif yang mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Slow deep breathing* merupakan terapi relaksasi yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Aroma terapi chamomile adalah salah satu jenis aroma terapi yang dapat dipilih guna menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

TUJUAN : Bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dalam pemberian terapi relaksasi *slow deep breathing* dan aroma terapi chamomile untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

METODE : Penelitian ini menerapkan pendekatan kuasi eksperimen dan menggunakan metode kuantitatif. Populasi sampel diambil dari pasien yang mengalami hipertensi di IGD RSUD Kota Yogyakarta. Penggunaan sampel sebanyak 2 pasien yakni 1 pasien akan menjadi kelompok eksperimen dan 1 lagi menjadi kelompok kontrol.

HASIL : Dalam pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan didapatkan penurunan tekanan darah pada kelompok eksperimen dengan tekanan darah awal 170/110 mmHg setelah diberikan intervensi turun menjadi 110/86 mmHg dan pada kelompok kontrol dengan tekanan darah 180/100 mmHg setelah diberikan terapi medis turun menjadi 168/95 mmHg.

KESIMPULAN : Menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi *slow deep breathing* dan aroma terapi chamomile kepada pasien dengan hipertensi berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah yang dialami.

KATA KUNCI : Hipertensi, *Slow Deep Breathing*, Aroma Terapi Chamomile.

¹Mahasiswa Profesi Ners Stikes Wira Husada Yogyakarta

²Dosen Profesi Ners Stikes Wira Husada Yogyakarta

³Pembimbing Klinik IGD RSUD Kota Yogyakarta

**CASE REPORT: ADMINISTRATION OF SLOW DEEP BREATHING
RELAXATION THERAPY AND CHAMOMILE AROMATHERAPY ON
BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE
EMERGENCY ROOM OF YOGYAKARTA CITY GENERAL HOSPITAL**

Santi Syafa Aulia¹, Patria Asda², Ganda Puspita³

ABSTRACT

INTRODUCTION : Hypertension or high blood pressure is a disease that occurs in the blood vessels and can interfere with the delivery of nutrients and oxygen to the brain. The management of hypertension is both pharmacological and non-pharmacological; a combination of these two therapies can be more effective in lowering blood pressure in patients. Relaxation is one alternative treatment that can lower blood pressure in hypertensive patients. Slow deep breathing is a relaxation therapy that has been proven to reduce high blood pressure in hypertensive patients. Chamomile aromatherapy is one type of aromatherapy that can be chosen to lower high blood pressure in hypertensive patients.

OBJECTIVE : Aimed to determine whether there is an effect in providing slow deep breathing relaxation therapy and chamomile aromatherapy to lower high blood pressure in hypertensive patients.

METHOD : This study applied a quasi-experimental approach and used a quantitative method. The sample population was taken from patients experiencing hypertension in the Emergency Room of Yogyakarta City Regional Hospital. The sample used consisted of 2 patients, namely 1 patient will be the experimental group and the other will be the control group.

RESULTS : In the implementation of the research that has been conducted, a decrease in blood pressure was obtained in the experimental group with an initial blood pressure of 170/110 mmHg, which after the intervention decreased to 110/86 mmHg, and in the control group with a blood pressure of 180/100 mmHg, which after receiving medical therapy decreased to 168/95 mmHg.

CONCLUSION : It shows that the administration of slow deep breathing relaxation therapy and chamomile aromatherapy to patients with hypertension affects the reduction of experienced blood pressure.

KEYWORDS : Hypertension, Slow Deep Breathing, Chamomile Aromatherapy.

¹Nurse Profesional Student Stikes Wira Husada Yogyakarta

²Lecturer In Nurse Practitioner Stikes Wira Husada Yogyakarta

³Clinical Supervisor Of The Emergency Room Of Yogyakarta City Hospital

***CASE REPORT : PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI SLOW DEEP
BREATHING DAN AROMA TERAPI CHAMOMILE TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG IGD RSUD
KOTA YOGYAKARTA***

A. PENDAHULUAN

Salah satu faktor risiko utama untuk masalah jantung adalah hipertensi, sebuah penyakit kronis yang disebabkan oleh tekanan darah sistolik dan diastolik yang tinggi. Hipertensi dapat menyebabkan penyakit vaskular dan masalah ginjal selain gagal jantung (Berek, 2020). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi sistem vaskular yang menyebabkan penyampaian nutrisi dan oksigen ke jaringan otak terhambat atau berkurang. Sebagai penyakit tidak menular, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama di seluruh dunia (Anbari et al., 2021). Salah satu penyebab utama kematian di negara-negara maju dan berkembang adalah hipertensi, yang dikenal sebagai "*The Silent Killer*" karena berkembang secara perlahan dan tidak menunjukkan gejala selama bertahun-tahun hingga terjadi kerusakan organ yang serius (Kementerian Republik Indonesia, 2018).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, diperkirakan 1,28 miliar orang di seluruh dunia berusia antara 30 dan 79 tahun telah menderita hipertensi, dengan 333 juta tinggal di negara maju dan 639 juta di negara berkembang, termasuk Indonesia.

Menurut Kementrian Kesehatan RI 2021 hipertensi dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu, derajat I dengan tekanan darah sistolik 140-159 masuk dalam kategori ringan, derajat II tekanan darah 160-179 masuk dalam kategori sedang, dan derajat III tekanan darah >180 masuk dalam kategori berat. Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1% (Kemenkes RI, 2023).

Di antara sepuluh penyakit teratas di DIY, hipertensi secara konsisten menempati peringkat pertama. Menurut Dinas Kesehatan DI Yogyakarta

(2022), hipertensi bertanggung jawab atas 76,9% dari sepuluh penyakit teratas yang memengaruhi populasi di DIY pada tahun 2021.

Dalam penatalaksanaan, hipertensi dapat dikelola menggunakan teknik farmasi maupun non-farmasi. Telah ditunjukkan bahwa menurunkan tekanan darah lebih berhasil ketika terapi farmasi dan non-farmasi digabungkan (Asda, P; *et al* (2019)). Terapi non-farmasi meliputi pengurangan stres, penurunan berat badan, peningkatan aktivitas fisik, menghindari alkohol, natrium, dan tembakau, perubahan pola makan, berhenti merokok, serta penerapan teknik relaksasi (Alwafi Ridho, 2021).

Salah satu jenis pengobatan alternatif yang mungkin digunakan oleh orang dengan hipertensi adalah relaksasi. Terapi relaksasi adalah praktik membimbing seseorang melalui rangkaian gerakan yang terkoordinasi untuk merespons tubuh dan pikiran. Pernapasan lambat dan dalam adalah salah satu metode relaksasi yang dapat digunakan oleh orang dengan hipertensi. Teknik bernapas yang lembut dan dalam ini terbukti dikendalikan melalui metode relaksasi yang memungkinkan pernapasan yang penuh manfaat. Tujuan dari penerapan otot progresif adalah untuk membantu individu dengan hipertensi dalam menurunkan tekanan darah mereka (Pujiati, 2018 dalam Helpinati *et al.*, 2023). Kombinasi terapi farmakologis bersama dengan terapi relaksasi telah terbukti aman dan berhasil. Teknik pernapasan dalam lambat adalah salah satu jenis terapi relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah (Mayasari, 2019). Salah satu metode non farmakologi yang semakin banyak diteliti adalah latihan *slow deep breathing* (SDB), yakni teknik pernapasan terkontrol dengan pola inspirasi dan ekspirasi yang panjang serta dalam. Latihan ini memicu aktivasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan aktivitas saraf simpatis, serta mempengaruhi pusat regulasi tekanan darah di medula oblongata (Mahasiswa Pasca *et al.*, 2018). Literatur tinjauan sistematis oleh Susanti dan anggara (2022) yang mengumpulkan berbagai penelitian SDB di Indonesia menyimpulkan bahwa teknik ini konsisten menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik.

Hasil tinjauan tersebut juga menekankan perlunya penelitian kombinasi SDB dengan intervensi lain seperti aromaterapi untuk meningkatkan efek relaksasi. Dalam konteks ini, aromaterapi chamomile menjadi pilihan menarik karena mengandung senyawa aktif apigenin, bisabolol dan chamomile yang memiliki sifat menenangkan, mengurangi kecemasan, dan mungkin menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi dan modulasi sistem saraf pusat (Setiawan et al.,2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Utomo (2023), yang menyatakan bahwa SDB dapat menurunkan tekanan darah dan kecemasan. Kombinasi dengan aromaterapi chamomile diduga mempercepat penurunan hormon stress seperti kortisol, yang selanjutnya berdampak positif pada kestabilan tekanan darah.

Menurut temuan dari studi pendahuluan yang dilakukan di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Kota Yogyakarta, hipertensi adalah salah satu dari sepuluh diagnosis teratas. Selama periode Januari hingga Juni 2025, tercatat 370 kasus hipertensi dari 13.016 kunjungan pasien, atau 2,84% dari total keseluruhan. Mayoritas perawat rumah sakit tidak menggunakan metode non-farmakologi, seperti terapi relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi chamomile untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, menurut temuan dari wawancara dengan perawat IGD, perawat rumah sakit lebih berkonsentrasi pada terapi farmakologis sesuai dengan program dokter untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Oleh sebab itu, peneliti ingin melaksanakan eksperimen studi kasus dalam bentuk *case report* berjudul "Pemberian Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* Dan Aromaterapi Chamomile Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di IGD RSUD Kota Yogyakarta".

Berdasarkan paparan diatas, didapatkan rumusan masalah yaitu “Apakah Ada Pengaruh Dalam Pemberian Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* Dan Aroma Terapi Chamomile Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di IGD RSUD Kota Yogyakarta”.

B. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui dampak aromaterapi chamomile dan terapi relaksasi *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengukur tekanan darah pasien hipertensi di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Kota Yogyakarta sebelum memberikan terapi aromaterapi chamomile dan terapi relaksasi *slow deep breathing*.
- b. Untuk mendeteksi perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi yang menerima terapi aromaterapi chamomile dan terapi relaksasi *slow deep breathing* di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Kota Yogyakarta.

C. MANFAAT CASE REPORT

1. Bagi Peneliti

Hasil dari studi ini diharapkan dapat memperluas pemahaman, menawarkan perspektif baru, serta memberikan arahan untuk penelitian mendatang tentang dampak dari aromaterapi chamomile serta terapi relaksasi *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

2. Bagi Rumah Sakit

Temuan dari studi ini seharusnya mampu mendukung pihak rumah sakit dalam menentukan pilihan untuk menyediakan aromaterapi chamomile serta terapi relaksasi *slow deep breathing* untuk membantu pasien dengan hipertensi menurunkan tekanan darah mereka. Selain itu, penelitian ini juga bisa memberikan sumbangan pada perkembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam aspek terapi komplementer.

3. Bagi Pasien

Diharapkan temuan dari penelitian ini akan meningkatkan pemahaman pasien tentang bagaimana aromaterapi chamomile dan terapi

relaksasi *slow deep breathing* memengaruhi tekanan darah pasien hipertensi.

D. METODE

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif dan menggunakan desain penelitian kuasi-eksperimen. Dalam upaya untuk menentukan hubungan sebab-akibat, desain ini menggabungkan kelompok kontrol bersama dengan kelompok eksperimen.

2. Waktu dan Lokasi Penelitian

- a. Waktu pelaksanaan penerapan intervensi dilakukan pada bulan Oktober 2025.
- b. Peneliti akan menggunakan ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Kota Yogyakarta sebagai lokasi penelitian.

3. Sampel Penelitian

Pengambilan sampel purposive, di mana peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti, digunakan dalam pelaksanaan karya ilmiah ini (Sugiyono, 2022). Terdapat dua pasien dalam pelaksanaan praktik keperawatan ini yaitu satu pasien eksperimen dan satu pasien kontrol.

4. Kriteria Sampel

a. Kriteria Inklusi

- 1) Pasien yang memiliki Riwayat penyakit Hipertensi grade 1 dan 2.
- 2) Pasien berusia 30 tahun keatas.
- 3) Pasien yang bisa mencium aromaterapi.
- 4) Pasien yang setuju untuk diberikan intervensi aromaterapi chamomile dan relaksasi terapi *slow deep breathing*.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Pasien dengan keadaan darurat medis.
- 2) Pasien tidak bisa bekerjasama.

- 3) Pasien dengan penurunan tingkat kesadaran saat dilakukan pengambilan data.

5. Variabel Penelitian

Tabel 1 Variabel Penelitian

Variabel	Definisi Operasional
Variabel Bebas yaitu terapi relaksasi <i>slow deep breathing</i> dan aromaterapi chamomile	⇒ Relaksasi <i>slow deep breathing</i> merupakan diatur dengan teknik relaksasi pernapasan dalam lambat ⇒ Aromaterapi chamomile yaitu yang berasal dari kata Yunani yang artinya “Apel Bumi”. Aroma terapi chamomile biasanya halus dan manis yang dapat menenangkan, mengurangi cemas dan berpotensi menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi dan modulasi sistem saraf.
Variabel terikat hipertensi	⇒ Hipertensi, gangguan pada arteri darah yang mengakibatkan kekurangan oksigen dan nutrisi disebut hipertensi atau tekanan darah tinggi. Jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan ini akibat kondisi ini, yang meningkatkan tekanan darah arteri.

6. Instrumen Penelitian

Alat yang digunakan dalam studi ini akan mencakup lembar observasi, sfigmomanometer kalibrasi, diffuser, timer, SOP untuk aromaterapi chamomile dan relaksasi *slow deep breathing*.

7. Pelaksanaan Penelitian

Tabel 1 Pelaksanaan penelitian

No	Kelompok Kontrol	Kelompok Eksperimen
1.	Responden dipilih sesuai pada kriteria inklusi yang ada	Responden dipilih sesuai pada kriteria inklusi yang ada
2.	Melakukan pengkajian (pemeriksaan TTV, wawancara responden dan observasi keadaan)	Melakukan pengkajian (pemeriksaan TTV, wawancara responden dan observasi keadaan)
3.	Mengisi <i>Informed Consent</i>	Mengisi <i>Informed Consent</i>
4.	Setelah responden mendapatkan terapi farmakologi sesuai resep dokter	Setelah responden mendapatkan terapi farmakologi sesuai dengan arahan dokter, peneliti memberikan aroma terapi chamomile selama 15 menit, diikuti dengan terapi relaksasi <i>slow deep breathing</i> selama 5 menit
5.	Setelah menunggu 30 menit responden dilakukan pemeriksaan TTV kembali	Setelah menunggu 10 menit responden dilakukan pemeriksaan TTV kembali
6.	Lalu peneliti memberikan edukasi mengenai penggunaan aromaterapi chamomile dan <i>slow deep breathing</i> sebagai teknik relaksasi	Lalu peneliti mengedukasi kepada responden bahwa mereka dapat berlatih aromaterapi chamomile dan terapi relaksasi <i>slow deep breathing</i> di rumah

8. Etika Penelitian

Untuk memastikan bahwa tidak ada pihak yang dirugikan selama proses studi kasus, pertimbangan etik dimasukkan ke dalam penelitian ini. Berikut adalah pedoman etik penelitian:

a. *Informed Consent*

Salah satu jenis persetujuan yang diberikan kepada peserta penelitian adalah *informed consent*. Hak responden untuk mendapatkan penjelasan mengenai tujuan studi dan kebebasan mereka untuk menyetujui atau menolak partisipasi dihormati oleh peneliti.

b. *Beneficence* (Manfaat)

Prinsip ini mengharuskan para peneliti untuk mengurangi potensi bahaya dan meningkatkan keuntungan, baik yang bermanfaat bagi individu maupun untuk masyarakat secara keseluruhan.

c. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Para peneliti menggunakan inisial untuk merujuk responden agar identitas mereka tetap terlindungi, dan nama responden tidak dicantumkan pada kuesioner yang diisi oleh mereka. Lembar tersebut hanya diberikan inisial nama responden serta peneliti dalam mengambil gambar responden maka peneliti diwajibkan untuk menutup wajah responden pada lembar dokumentasi yang tertera di lampiran.

d. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Data yang didapatkan dari peserta akan dirahasiakan oleh peneliti dengan cara tidak mencantumkan nama-nama peserta pada kuesioner dan data tersebut akan disimpan dengan aman serta tidak dapat diakses oleh pihak lain. Data yang dikumpulkan oleh peneliti tidak akan dibagikan kepada orang lain dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

e. *Justice* (Keadilan)

Dalam studi ini, peneliti diwajibkan untuk bersikap objektif terhadap partisipan dengan memberikan intervensi yang serupa kepada kelompok kontrol setelah data penelitian telah terkumpul.

f. *Non Maleficiencia* (Tidak Merugikan)

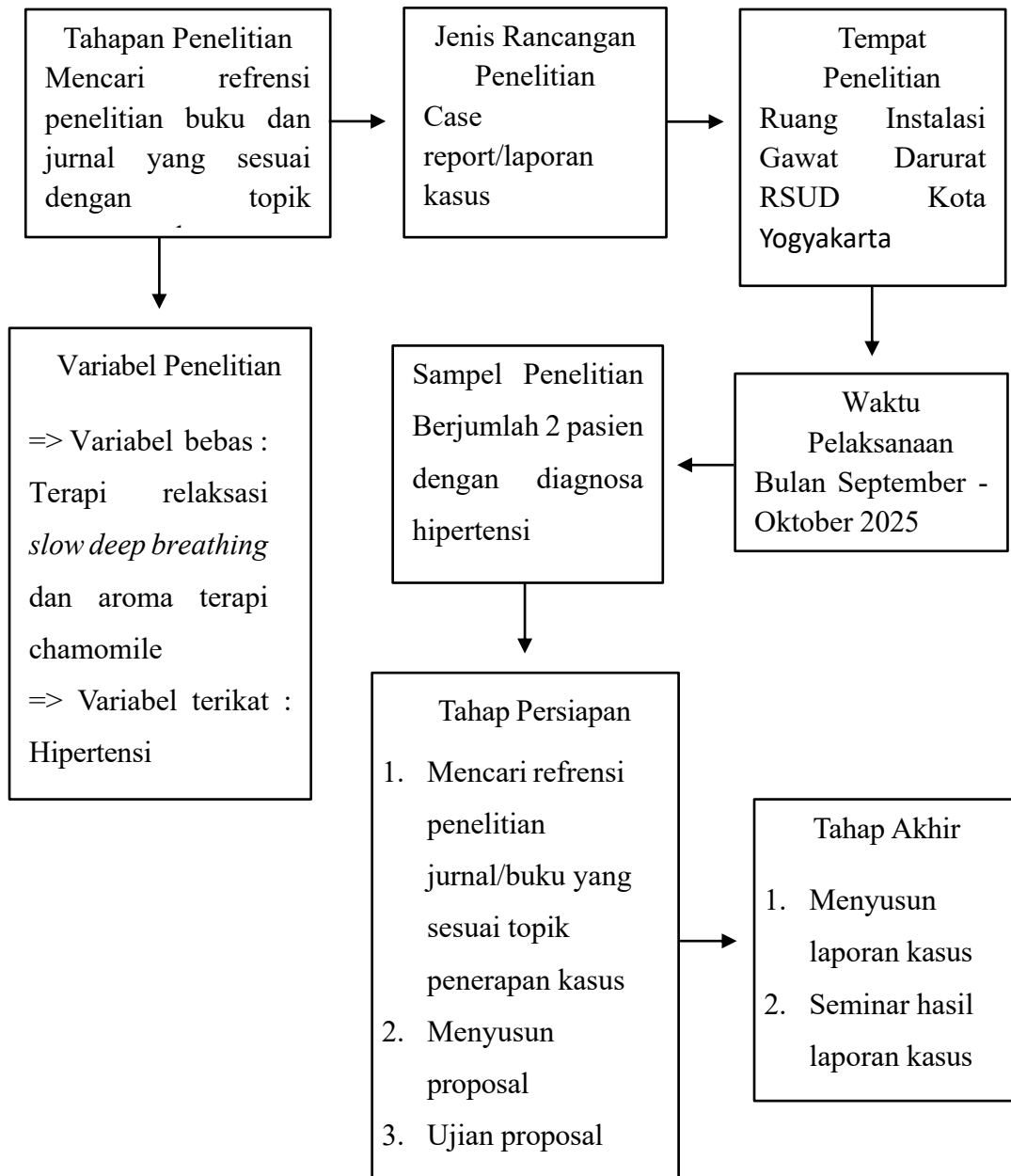
Kewajiban untuk melindungi peserta studi adalah prinsip yang harus diutamakan. Responden bebas memilih apakah akan ikut serta dalam studi atau tidak atas kebijaksanaan mereka sendiri, bebas dari segala potensi risiko.

g. *Ethical Clearance* (Surat Keterangan Kelayakan Etika)

Suatu instrumen untuk mengukur kelayakan secara etik suatu rangkaian proses penelitian.

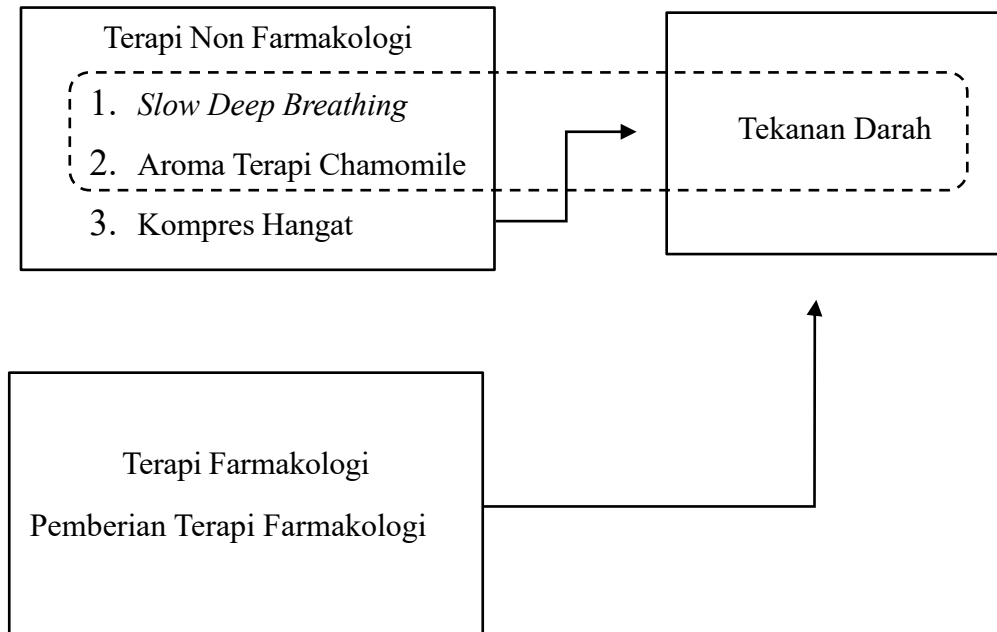
E. DIAGRAM ALUR PENELITIAN

Bagan 1 Diagram Penelitian



F. KERANGKA KONSEP

Bagan 1 Kerangka Konsep



Keterangan :

 : Area yang diteliti

G. DESKRIPSI LAPORAN KASUS

1. Informasi Terkait Pasien

a. Responden 1 (Kelompok Eksperimen)

1) Identitas Pasien

Nama : Ny. S
Usia : 64 Tahun
Agama : Islam
Pendidikan : SMP
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Sorogenen
Tanggal Masuk : 17 Oktober 2025
Tanggal Pengkajian: 17 Oktober 2025
Status Perkawinan : Menikah
Suku : Jawa
Diagnosa Medis : Hipertensi dan Gastritis
Sumber Informasi : Pasien, Keluarga dan RM

2) Riwayat Kasus dan Hasil Pengkajian

a) Keluhan Utama

Pasien datang dengan keluhan nyeri perut ke RS

b) Riwayat Penyakit Sekarang

Pasien mengeluh nyeri perut sejak tadi pagi dan saat diperiksa tekanan darah tinggi

c) Riwayat Penyakit Dahulu

Pasien mengatakan punya riwayat penyakit hipertensi, pasien jarang minum obat hipertensinya dan ketika pasien merasa pusing maka hanya akan istirahat tidur

d) Riwayat Penyakit Keluarga

Pasien mengatakan tidak ada riwayat penyakit keluarga

e) Hasil Pemeriksaan Tanda-Tanda Vital

- Kesadaran CM
- GCS 15 (E4 V5 M6)

- TTV :

TD : 170/110 mmHg

HR : 92 x/menit

Spo2 : 100%

RR : 21 x/menit

f) Intervensi Pasien (Kelompok Eksperimen)

Pasien datang ke IGD langsung diarahkan ke dalam ruangan dan dilakukan pengkajian yang meliputi wawancara, observasi, pemeriksaan abdomen serta pemeriksaan tanda-tanda vital. Data yang didapat kemudian diberikan kepada dokter meliputi data diri pasien, tanda vital dan alasan pasien datang ke rumah sakit. Selanjutnya dokter melakukan pemeriksaan secara langsung dan mendiagnosa sebagai serangan gastritis dan memiliki riwayat hipertensi, pasien kemudian dipilih sebagai responden karena sesuai dengan kriteria inklusi, selanjutnya perawat mendapatkan instruksi untuk memberikan terapi farmakologi yaitu injeksi omeprazole sodium 40 mg dan injeksi ondansetron 8 mg dijam 10:00 WIB. Sebelum intervensi dilakukan, pasien kelompok eksperimen diberikan lembar *informed consent* sebagai syarat persetujuan mereka. Setelah perawatan medis, kelompok eksperimental menerima terapi non-farmakologis, yang mencakup lima menit aromaterapi chamomile di ruang Ponok dan lima belas menit terapi relaksasi *slow deep breathing*. Setelah intervensi, kemudian menunggu 10 menit untuk pasien istirahat setelah itu dilakukan pengukuran tekanan darah pada pasien yang didapatkan hasil tekanan darah pasien 110/86 mmHg.

g) Hasil Aktual yang didapatkan

Setelah memberikan intervensi terapi relaksasi *slow deep breathing* dan intervensi aromaterapi chamomile

diruang ponok ditemukan bahwa pasien Ny. S yang sebelumnya memiliki tekanan darah tinggi mengalami penurunan tekanan darah. Hal ini ditunjukkan oleh fakta bahwa pengukuran tekanan darah yang pada awalnya 170/100 mmHg sebelum diberikan intervensi, berubah menjadi 110/86 mmHg setelah diberikan intervensi *slow deep breathing* dan aroma terapi chamomil, dan pasien juga menjadi lebih tenang dan rileks.

b. Responden 2 (Kelompok Kontrol)

1) Identitas Pasien

Nama : Ny. D
Umur : 59 Tahun
Agama : Islam
Pendidikan : SMP
Pekerjaan : Petani
Alamat : Wirosaban
Tanggal Masuk : 19 Oktober 2025
Tanggal Pengkajian: 19 Oktober 2025
Status Perkawinan : Menikah
Suku : Jawa
Diagnosa Medis : Hipertensi dan Vertigo
Sumber Informasi : Pasien dan RM

2) Riwayat kasus dan Hasil pengkajian

a) Keluhan Utama

Pasien datang dengan keluhan kepala pusing

b) Riwayat Penyakit Sekarang

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

c) Riwayat Penyakit Dahulu

Pasien menderita penyakit hipertensi namun dalam 2 bulan kebelakang sudah tidak mengkonsumsi obat hipertensi

d) Riwayat Penyakit Keluarga

Pasien mengungkapkan tidak memiliki riwayat penyakit dari keluarga

e) Hasil Pemeriksaan Tanda-Tanda Vital

- Kesadaran CM
- GCS 15 (E3 V5 M6)
- TTV :

TD : 180/100 mmHg

HR : 89 x/menit

Spo2 : 100%

RR 21 x/menit

f) Intervensi Pasien (Kelompok Kontrol)

Pasien datang ke IGD langsung diarahkan kedalam ruangan dan dilakukan pengkajian yang meliputi wawancara, observasi, pemeriksaan fisik serta pemeriksaan tanda vital. Data yang didapat kemudian diberikan kepada dokter meliputi data diri pasien, tanda vital dan alasan pasien datang ke rumah sakit. Selanjutnya dokter melakukan pemeriksaan secara langsung dan mendiagnosa sebagai serangan vertigo dan memiliki riwayat hipertensi, pasien kemudian dipilih sebagai responden karena sesuai dengan kriteria inklusi, selanjutnya perawat mendapatkan perintah untuk memberikan terapi farmologi yaitu injeksi diphenhydramine HCL 10mg/ml jam 13:00 WIB. Sebelum intervensi dilakukan, pasien kelompok kontrol diberikan lembar *informed consent* sebagai syarat persetujuan mereka. Kelompok kontrol setelah 30 menit mendapatkan terapi medis kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah yang didapatkan hasil tekanan darah 168/95 mmHg. Setelah intervensi selesai, selanjutnya pasien diberikan edukasi

tentang terapi relaksasi *slow deep breathing* dan aroma terapi chamomile dalam menurunkan tekanan darah tinggi.

g) Hasil Aktual yang didapatkan

Tekanan darah awal pada pasien kelompok kontrol sebesar 180/100 mmHg mengalami penurunan menjadi 168/95 mmHg yang tidak menerima intervensi keperawatan. Dapat disimpulkan bahwa meskipun tekanan darah menurun pada pasien yang tidak mendapat intervensi, penurunannya lebih besar pada kelompok eksperimen.

2. Pembahasan

Tabel 3 Hasil Tekanan Darah

Jenis Kelompok	Sebelum	Sesudah	Selisih
Kelompok Eksperimen	170/110 mmHg	110/86 mmHg	Sistolik Turun 60 mmHg Diastolik Turun 24 mmHg
Kelompok Kontrol	180/100 mmHg	165/95 mmHg	Sistolik Turun 15 mmHg Diastolik Turun 5 mmHg

Berdasarkan hasil analisis pada kelompok eksperimen setelah diberikan terapi SDB dan aroma terapi chamomile terdapat penurunan tekanan darah dari 170/110 mmHg menjadi 110/86 mmHg. Ini konsisten dengan penelitian Azhari tahun 2021, yang menemukan bahwa pasien dengan hipertensi dapat secara signifikan menurunkan tekanan darah mereka dengan menggabungkan aromaterapi chamomile dengan relaksasi *slow deep breathing*. Komponen sistolik dan diastolik dalam penelitian Azhari menunjukkan penurunan masing-masing sebesar 8,4 mmHg dan 5,2 mmHg. Menurut teori Srivastava, J. K., Shankar, E., & Gupta, S. (2021)

kombinasi *slow deep breathing* dan aromaterapi chamomile memberikan efek sinergis, yaitu :

- a. Relaksasi fisik melalui pengaturan pernapasan
- b. Relaksasi psikologis melalui stimulasi sistem limbik
- c. Penurunan aktivitas saraf simpatis secara simultan

Kombinasi ini terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah karena bekerja pada aspek fisiologis dan psikologis secara bersamaan. Sedangkan pada kelompok kontrol setelah diberikan terapi medis, pasien istirahat 30 menit kemudian dievaluasi tekanan darah. Hasilnya juga mengalami penurunan tekanan darah dari 180/100 mmHg turun menjadi 168/95 mmHg tetapi kelompok eksperimen lebih banyak turunnya. Menurut teori Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021) Istirahat merupakan kondisi ketika tubuh berada dalam keadaan relaksasi fisik dan mental yang memungkinkan terjadinya pemulihan fungsi fisiologis. Pada pasien hipertensi, istirahat berperan penting dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme neurofisiologis dan hormonal. Saat tubuh berada dalam kondisi istirahat, aktivitas saraf vagus meningkat sehingga memperlambat denyut jantung dan meningkatkan efisiensi kerja jantung. Kondisi ini membantu menjaga kestabilan tekanan darah dan mencegah lonjakan tekanan darah mendadak Hall, J. E. (2020).

3. Keterbatasan Penelitian

- a. Pemberian terapi farmakologi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berbeda
- b. Pengukuran tekanan darah diawal diambil sebelum pasien istirahat

4. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang dilakukan bahwa pasien dengan hipertensi mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan aromaterapi chamomile dan terapi relaksasi *slow deep breathing*, dengan rincian sebagai berikut :

- a. Tekanan darah pasien adalah 170/110 mmHg sebelum menggunakan aromaterapi chamomile dan terapi relaksasi *slow deep breathing*

- b. Tekanan darah pasien turun menjadi 110/86 mmHg setelah penerapan aromaterapi chamomile dan terapi relaksasi *slow deep breathin*
- c. Pada pasien dengan hipertensi, aromaterapi chamomile dan terapi relaksasi *slow deep breathing* memiliki pengaruh terhadap tekanan darah

5. Saran

a. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti melaksanakan studi yang sebanding dengan ukuran sampel yang lebih besar agar temuan lebih luas didapatkan.

b. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan intervensi terapi relaksasi *slow deep breathing* yang digabungkan dengan aromaterapi chamomile dimaksudkan sebagai intervensi keperawatan tambahan yang komplementer bagi pasien hipertensi.

c. Bagi Pasien

Diharapkan terapi relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi chamomile, dapat dilakukan secara mandiri di rumah atau setelah keluar dari rumah sakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Anbari, Muhammad Iqbal. *"Pengaruh Slow Deep Breathing Dan Pengaturan Natrium Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer"*.
- Alwafi ridho (2021). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60.
- Asda, P; Syarifah, N. Y (2019). Penyuluhan hipertensi, pengecekan tekanan darah, kadar gula dalam darah, kolestrol serta asam urat. *Journal of community engagement and employment*, 1(2), 62-65.
- Berek. (2020). *Pengaruh Slow Deep Breathing Dan Pengaturan Natrium Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer*. November, 499-508.
- Dinas Kesehatan D. I. Yogyakarta. (2022). *Profil Kesehatan D. I. Yogyakarta Tahun 2021*. Yogyakarta: Dinas Kesehatan D. I. Yogyakarta.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology*. Elsevier.
- Hall, J. E. (2020). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*. Philadelphia: Elsevier.
- 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.
- Hidayati. et al. (2020) „Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Hipertensi Pada Pegawai Di Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Uin Sunan Ampel“, *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(1), p. 10. doi:10.24269/ijhs.v4i1.2321.

- Indah, Anak Agung, et al. "Rasional Use Of Medicines: Di Puskesmas "X" Kediri Tahun 2023, Berdasarkan Indikator Peresepan World Health Organization (WHO)." *Java Health Journal* 10.3 (2023): 66-76.
- Kemenkes RI, K. K. K. R. I. (2023). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2022. In Kementrian Kesehatan Republik Indonesia <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-2021.pdf>.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020) Laporan Riskesdas 2020. In Laporan Nasional Riskesdas 2020 (Vol. 53, Issue 9).
- Mahasiswa Pasca, T. S., Permana, I., & Yuniarti, F. A. (2018). Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 111-118.
- Mayasari. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Telenursing*, 1, 344–353. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.849>.
- No, V. (2025). *Journal of Applied Health Sciences*. 1(1), 8–14.
- Sepdianto, T. C., Nurachmah, E., & Gayatri, D. (2020). Penurunan Tekanan Darah dan Kecemasan Melalui Latihan Slow Deep Breathing Pada Pasien Hipertensi Primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(1), 37–41. <https://doi.org/10.7454/jki.v13i1.229>.
- Setiawan, M., Pardede, S., Wahyunio, S., & Silalahi, K. L. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(2), 167-172 <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i2.6085>.
- Srivastava, J. K., Shankar, E., & Gupta, S. (2021). Chamomile: A herbal medicine of the past with bright future. *Molecular Medicine Reports*, 3(6), 895–901.

- Susanti, E., & Anggara, D. (...). Pengaruh SDB terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada Penderita Hipertensi: Literature Review. JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka, 1(1), 8-16.<https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.977>.
- Pratiwi, Ni Kadek Ayu 2020. Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Deep Slow Breathing Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Hipertensi. Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan
- Utomo, A. S. (2023). Efektivitas Latihan Slow Deep Breathing dalam Menurunkan Tekanan Darah dan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi. Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI), 9(3), 245–254.<https://doi.org/10.31290/jiki.v9i3.5239>.

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Menyatakan bahwa:

1. Saya telah mendapat keterangan dan penjelasan secara lengkap mengenai penelitian yang berjudul “*Case Report : Pemberian teknik relaksasi *slow deep breathing* dan aroma terapi chamomile terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Kota Yogyakarta*”.
2. Setelah saya mendapatkan penjelasan dan memahaminya, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun bersedia untuk turut berpartisipasi menjadi responden penelitian ini dengan kondisi :
 - a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penulis.
 - b. Apabila saya mengundurkan diri dari penelitian ini, maka saya akan memberitahu sebelumnya tanpa harus menyampaikan alasan apapun.
 - c. Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak dibebani biaya dan konsekuensi lainnya.

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

manfaat dan akan terjaga kerahasiaannya

Yogyakarta,2025

Saksi

Responden

Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden

Surat Permohonan Menjadi Responden

Kepada

Yth. Bapak/Ibu/Saudara/i Calon

Responden Di IGD RSUD Kota

Yogyakarta

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Profesi Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta :

Nama : Santi Syafa Aulia

NIM : PN.241099

Akan melakukan penelitian dengan judul “*Case Report* : Pemberian teknik relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi chamomile terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Kota Yogyakarta” Sehubungan dengan kegiatan ini saya mohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara/i untuk menjadi responden. Adapun semua informasi yang diberikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Demikian yang dapat saya sampaikan kepada Bapak/Ibu/Saudara/i. Atas perhatian dan kerjasamanya, saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta,2025

Hormat Saya

Lampiran 3 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	a. Memberi tahu dan menjelaskan kepada pasien dan keluarga prosedur yang akan dilakukan b. Menjaga privasi klien c. Menciptakan suasana nyaman

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 kemudian 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 Inspirasi dapat dilakukan dalam hitungan 1..2..3..4..5..6.. sambil mengucapkan kata/ungkapan pendek dalam hati kemudian menahan napas selama 3 detik. 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 tersebut sembari tetap 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.
Evaluasi	a. Mengeksplorasi perasaan pasien b. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk memberikan umpan balik dari terapi yang telah dilakukan. (Pratiwi, 2020).

Lampiran 4 SOP Aroma Terapi Chamomile

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

No	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 Chamomile dilaksanakan setelah klien menandatangani lembar persetujuan sebagai responden
7	Langkah Pelaksanaan : a. Siapkan tiga sampai enam tetes minyak aroma terapi Chamomile 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 5 Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Kelompok : Eksperimen / Kontrol

No	Tanda-Tanda Vital	
	Sebelum	Sesudah
	Tekanan Darah :	Tekanan Darah :