

**PENGARUH TERAPI MASASE AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA  
PASIEN HIPERTENSI**

**Jurnal Publikasi**

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Tugas Akhir  
Dalam Rangka Menyelesaikan Pendidikan  
Program Studi Diploma III Keperawatan**



**Disusun Oleh:**

**AGUATINA APRILIA BUDI UTAMI**  
**2016.011965**

**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN (ITS)  
PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2019**

# PENGARUH TERAPI MASASE AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Agustina Aprilia Budi Utami<sup>1</sup>, Anis Prabowo<sup>2</sup>, Muhammad Hafiduddin<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiwa DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah  
Surakarta

<sup>2</sup>Dosen DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta  
JL.Tulang Bawang Selatan No.26 Tegalsari RT 02 RW 32, Kadipiro, Surakarta

\*Email: [Littleapril244@gmail.com](mailto:Littleapril244@gmail.com)

## **Kata Kunci**

*Aromaterapi  
Lavender, Terapi  
massase,  
Hipertensi.*

## **Abstrak**

*Latar Belakang: Hipertensi atau Tekanan Darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi sistolik, angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi diastolik. Tujuan : Mengetahui pengaruh terapi massase aromaterapi lavender untuk menurunkan tekanan darah penderita Hipertensi. Metode Penelitian: Metode yang digunakan adalah metode Quasi Eksperimen dengan rancangan penelitian one group pretest – posttest design. Terapi massase dengan aromaterapi lavender ini dilakukan selama empat kali dalam dua minggu. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, sejumlah 15 responden. Instrumen yang digunakan yaitu skala DESIGN. Uji normalitas yang digunakan yaitu Shapiro-Wilk Test dan teknik analisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil : Hasil penelitian diperoleh bahwa pengaruh terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender di Dukuh Peni Kuwiran Banyudono Boyolali dapat menurunkan tekanan darah sistolik dari 145 mmHg menjadi 126 mmHg, dan tekanan darah diastolik dari 96 mmHg menjadi 80 mmHg dengan nilai p value  $p\text{ value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan : Ada pengaruh massase aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah sistolik diastolik pada penderita hipertensi.*

**INFLUENCE OF LAVENDER MASSAGE AROMATHERAPY THERAPY ON  
DECREASING BLOOD PRESSURE IN  
HYPERTENSION PATIENTS**

**Keywords**

*Aromaterapi  
Lavender, Terapi  
massase,  
Hipertensi.*

**Abstract**

*Background: Hypertension or high blood pressure is an increase in blood pressure in the arteries. On blood pressure checks, you will get two numbers. Higher numbers are obtained when the heart contracts systolic, lower numbers are obtained when the heart relaxes diastolic. The Aim: To determine the effect of lavender aromatherapy massase therapy to reduce blood pressure in patients with hypertension. Research Methods: The method used was the Quasi Experiment method with a one group pretest - posttest design study design. Massase therapy with lavender aromatherapy is carried out four times in two weeks. The sampling technique used purposive sampling, a number of 15 respondents. The instrument used is the scale of DESIGN. The normality test used is Shapiro-Wilk Test and technical analysts using the Wilcoxon Signed Rank Test. The Results: The results showed that the effect of massase therapy using lavender aromatherapy oil in Peni Kuwiran Banyudono Boyolali can reduce systolic systolic blood pressure from 145 mmHg to 126 mmHg, and diastolic blood pressure from 95 mmHg to 80 mmHg with p value p value = 0.001 ( $p < 0.05$ ). The Conclusion: There is an influence of lavender aromatherapy massase on a decrease in diastolic systolic blood pressure in patients with hypertension*

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau Tekanan Darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap *stroke*, *aneurisma*, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi *sistolik*, angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi *diastolik*. Dikatakan tekanan darah tinggi jika pada saat duduk tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih atau keduanya. Pada tekanan darah tinggi, biasanya terjadi kenaikan tekanan sistolik dan diastolik. Pada hipertensi sistolik terisolasi tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, tetapi tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg dan tekanan diastolik masih dalam kisaran normal (Ningsih, 2015).

Menurut Riskesdas (2013), prevalensi hipertensi di Indonesia adalah sebesar 25,8%. Berdasarkan data dinas kesehatan provinsi Jawa Tengah (2015) prevalensi hipertensi di Surakarta adalah sebesar 18,47 %. Untuk jumlah hipertensi esensial di Surakarta tahun 2014 adalah 62.252 kasus (Suratih dkk, 2017).

Masase adalah melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak, biasanya otot, tendon, atau ligamentum, tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan proses sendi untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi dan atau

memperbaiki sirkulasi (Maulana, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wijayanto, 2015) terapi massase dengan aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah dengan signifikan  $p=0,00$  untuk tekanan dan perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi primer sebelum dan sesudah terapi masase menggunakan minyak aromaterapi atau vco terhadap penurunan tekanan darah sistolik-diasistolik pada pasien hipertensi primer dan  $p$  value = 0,00 menunjukkan  $p$  value < 0,05. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Wijayanto, 2015) tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi primer ada pengaruh terapi masase menggunakan minyak aromaterapi terhadap penurunan tekanan darah sistolik-diastolik pasien hipertensi primer  $p$  value < 0,05. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di dukuh peni kuwiran melalui wawancara terhadap 8 orang penderita hipertensi. Hasil wawancara menunjukkan 6 orang penderita hipertensi belum mengetahui terapi massage menggunakan aromaterapi lavender dapat menurunkan tekanan darah dan 2 orang lainnya pernah mendengar tentang terapi masase dapat menurunkan tekanan darah tetapi belum pernah mencoba terapi masase menggunakan aromaterapi lavender. Kemudian mereka mengatakan jika mereka merasakan pusing, sakit kepala, penglihatan kabur dan seperti melayang-layang yang sering terjadi saat cuaca panas dan saat mereka kelelahan yang merupakan gejala hipertensi ringan, mereka lebih memilih untuk istirahat seperti

duduk, berbaring, minum air putih dan tidur yang dapat mengurangi gejala ersebut.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan *pre-test and post-test group*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di Desa Peni Kuwiran Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali. Instrumen penelitian yang digunakan seperti aromaterapi lavender menggunakan esensial lavender berbentuk cair, air hangat dalam baskom, handuk, dan standar operasional prosedur (SOP), Terapi massase menggunakan minyak aromaterapi levender standar operasional prosedur (SOP), dan lembar observasi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi. Analisa data pada penelitian ini melalui dua tahapan yaitu univariat dan bivariat. Sebelum dilakukan uji bivariat, dilakukan uji prasyarat distribusi normal yaitu uji *shapiro wilk test*. Pada penelitian ini berdistribusi normal maka menggunakan metode parametrik yaitu uji *dependent paired sample t-test* dan uji *independent sample t-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Analisa Univariat

##### a.) Umur

Karakteristik yang dilakukan pada penelitian ini adalah umur responden. Berikut ini distribusi frekuensi responden berdasarkan umur.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

| Umur    | Jumlah |
|---------|--------|
| 35 – 40 | 2      |

|         |    |
|---------|----|
| 41 – 45 | 4  |
| 46 – 50 | 5  |
| 51 – 55 | 4  |
| <hr/>   |    |
| Total   | 15 |

Berdasarkan tabel 4.1 diatas didapatkan hasil distribusi frekuensi terbanyak pada usia responden yang berumur 46 – 50 tahun, yaitu 5 responden.

Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Umur Responden

|      | Mea<br>n | Std.<br>Deviati<br>on | Min | Max |
|------|----------|-----------------------|-----|-----|
| Umur | 46       | 5,788                 | 35  | 55  |

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata umur responden yaitu 46 tahun.

b.) Tekanan darah sistole dan diastole sebelum dilakukan terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender.

Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Tekanan Darah Sistole Pre Massase

|                 | Mea<br>n | Media<br>n | Std.<br>Deviat<br>ion | Min | Ma<br>x |
|-----------------|----------|------------|-----------------------|-----|---------|
| Sistol<br>e pre | 145      | 144        | 9,610                 | 130 | 164     |

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah sistole sebelum dilakukan terapi massase yaitu 145 mmHg.

Tabel 4.4 Statistik Deskriptif Tekanan Darah Diastole Pre Massase

|                     | Mea<br>n | Media<br>n | Std.<br>Deviat<br>ion | Min | Ma<br>x |
|---------------------|----------|------------|-----------------------|-----|---------|
| Diast<br>ole<br>pre | 95       | 96         | 4,234                 | 102 | 164     |

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah diastole sebelum dilakukan tBerdasarkan

tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah diastole sebelum dilakukan terapi massase yaitu 95 mmHg.

c.) Statistik deskriptif Tekanan darah sistole dan diastole sesudah dilakukan massase menggunakan minyak aromaterapi lavender.

Tabel 4.5 Statistik Deskriptif Tekanan Darah sistole post Massase

|          | Mea<br>n | Medi<br>an | Std.<br>Devia<br>tion | Mi<br>n | Max |
|----------|----------|------------|-----------------------|---------|-----|
| po<br>st | 126      | 126        | 3,603                 | 122     | 132 |

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah Sistole sesudah dilakukan terapi massase yaitu 126 mmhg.

Tabel 4.6 Statistik Deskriptif Tekanan Darah Diastole post Massase

|          | Mea<br>n | Medi<br>an | Std.<br>Devia<br>tion | Mi<br>n | Max |
|----------|----------|------------|-----------------------|---------|-----|
| po<br>st | 82       | 80         | 2,619                 | 80      | 88  |

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah diastole sesudah dilakukan tindakan terapi massase yaitu 82 mmHg.

### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas sebagian data pada penelitian ini menggunakan metode *Shapiro-Wilk*. Uji normalitas data dimaksudkan untuk mengetahui normalitas data penelitian. Hasil perhitungan uji normalitas data secara ringkas dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Sistolik dan Diastolik

|                |                | Shapiro-<br>Wilk<br>Statistic | Df | Sig. |
|----------------|----------------|-------------------------------|----|------|
| <i>Pretest</i> | <i>Sistol</i>  | .945                          | 15 | .455 |
|                | <i>Diastol</i> | .878                          | 15 | .044 |

|                 |                |      |    |      |
|-----------------|----------------|------|----|------|
| <i>Posttest</i> | <i>Sistol</i>  | .873 | 15 | .038 |
|                 | <i>Diastol</i> | .781 | 15 | .002 |

Dari tabel 4.7 diatas dapat diketahui bahwa setelah dilakukan uji normalitas *Shapiro-Wilk* pada nilai tekanan darah sistole diastole pre dan post didapatkan nilai signifikan  $p < 0,05$  (0,002), (0,044), (0,038). Nilai signifikan  $p > 0,05$  (0,455). Maka distribusi data yg digunakan data yang tidak normal sehingga uji analisa menggunakan uji non parametrik wilcoxon.

### 2. Analisa Bivariate

Berdasarkan hasil uji prasyarat normalitas maka analisa bivariate dilakukan dengan metode non parametric. Analisis dilakukan untuk menguji perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender. Teknik yang digunakan adalah uji perbedaan dua sampel berpasangan yaitu dengan uji statistic *Wilcoxon Signed*.

Tabel 4.8 Hasil uji hipotesis sistole dengan uji statistic *Wilcoxon Signed*.

|                | Sistole pre<br>sistole post |
|----------------|-----------------------------|
| Z              | 3,410                       |
| Sig.(2-tailed) | 0,001                       |

Berdasarkan tabel 4.8 diatas, diketahui dari 15 responden yang diteliti, semua pasien mengalami penurunan tekanan darah sistole dan setelah dilakukan terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender. Dalam tabel distribusi sistole didapatkan hasil z hitung = 0,001 > z tabel = 0,000 yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dinyatakan “Ada pengaruh massase aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi” diterima sedangkan hipotesis ditolak dan diperkuat dengan  $p < 0,005 < 0,05$ .

Tabel 4.9 Hasil uji hipotesis diastole dengan uji statistic *Wilcoxon Signed*.

|                | Diastole pre distole post |
|----------------|---------------------------|
| Z              | 3,412                     |
| Sig.(2-tailed) | 0,001                     |

Berdasarkan tabel 4.9 diatas, diketahui dari 15 responden yang diteliti, semua pasien mengalami penurunan tekanan darah diastole dan setelah dilakukan terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender. Dalam tabel distribusi sistoik didapatkan hasil z hitung = 0,001 > z tabel = 0,000 yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dinyatakan “Ada pengaruh massase aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi” diterima sedangkan hipotesis yang berbunyi “Tidak ada pengaruh massase aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi” ditolak dan diperkuat dengan  $p$  0,005 < 0,05.

Kesimpulan dari hasil penelitian yaitu terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah sistole diastole sebelum dan setelah dilakukan terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender secara efektif dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka pembahasan ini dilakukan untuk menjawab penelitian tentang “Pengaruh terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi”

### 1. Umur Responden

Hasil penelitian menunjukkan pembagian responden berdasarkan umur. Terdapat 2 responden yang berumur 35 – 40 tahun, 4 responden berumur 41 – 45 tahun, 5 responden berumur 46 – 50 tahun, 4 responden

berumur 51 – 55 tahun. Jumlah rata-rata responden pada penelitian ini berumur 46 tahun. Tekanan darah tinggi pada usia 46 tahun keatas memiliki resiko lebih tinggi dibandingkan dengan responden pada usia 45 tahun kebawah.

2. Tekanan darah sebelum dilakukan tindakan terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender.

Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah sistole dan diastole sebelum dilakukan terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender pada 15 responden menunjukkan peningkatan tekanan darah. Rata-rata tekanan darah sistol sebelum dilakukan terapi massase yaitu 145 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastol yaitu 95 mmHg.

3. Tekanan darah sesudah dilakukan tindakan terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender.

Hasil penelitian tekanan darah sistole dan diastole sesudah dilakukan tindakan terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender menunjukkan penurunan tekanan darah pada 15 responden. Rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 126 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik 80 mmHg. Pijatan pada bagian tubuh tertentu mempunyai manfaat untuk merenggangkan otot-otot yang mengalami reflek vasodilatasi pembuluh darah, di ikuti dengan aromaterapi lavender yang dapat merileksasikan tubuh dengan aroma yang wangi yang bersifat menenangkan.

4. Tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender.

Hasil penelitian tekanan darah pada penderita hipertensi pada penelitian ini rata-rata tekanan

darah sebelum dilakukan terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender mengalami penurunan tekanan darah sesudah dilakukan terapi massase, yaitu 145 mmHg menjadi 126 mmHg, dan rata-rata tekanan darah diastolik dari 95 mmHg menjadi 80 mmHg. Dari perhitungan uji *Wilcoxon Signed* pada tekanan darah sistolik didapatkan hasil  $z$  hitung = 0,001 >  $z$  tabel = 0,000 yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan pada tekanan darah diastolik didapatkan hasil  $z$  hitung = 0,001 >  $z$  tabel = 0,000 yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dinyatakan “Ada pengaruh massase aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi” diterima sedangkan hipotesis yang berbunyi “Tidak ada pengaruh massase aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi” ditolak dan diperkuat dengan  $p$  value = 0,001 ( $p < 0,05$ ).

Hasil penelitian ini diperkuat oleh Dwi Prasetyo Ananto (2017), dengan judul “Pengaruh Massage Teknik Effleura Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Kairejo Kabupaten Purworejo”. Menunjukkan bahwa terapi massage teknik effleurage menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo. Rata-rata tekanan darah sistolik dari 156,60 mmHg menjadi 141,3 mmHg, dan tekanan darah diastolik dari 7,60 mmHg menjadi 81,20 mmHg dengan nilai  $p$  value = 0.000 ( $p < 0,05$ ), dapat disimpulkan terdapat pengaruh massage effleurage terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo.

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap *stroke*, *aneurisma*, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan atau morbiditas dan angka kematian atau mortalitas. Berdasarkan penelitian lavender dapat menjadi obat penenang tanaman, bersifat menenangkan emosional, antiseptik, analgesik, dan sifat penyembuhan anti spasmodik, dan efektif dalam meningkatkan depresi sedang (Ningsih, 2015).

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah diantaranya terapi relaksasi atau penenangan. Terapi relaksasi yang dapat dilakukan yaitu dengan terapi massase menggunakan aromaterapi lavender. Manfaat terapi massase adalah tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya otot tendon atau ligamen, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi dan meningkatkan sirkulasi (Maulana, 2017).

Melakukan Terapi massase dengan minyak aromaterapi lavender mempunyai tujuan memperlancar peredaran darah dan memberikan efek penenang. Hal ini terbukti dengan hasil penelitian yang signifikan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan



terapi massase mrnggunakan minyak aromaterapi lavender pada penderita Hipertensi di Dukuh Peni Kuwiran Banyudono Boyolali. Lancarnya aliran darah ini karena pembuluh darah mengalami pelebaran atau *vasodilatasi* dari terapi massase dan menimbulkan rileksasi dengan adanya minyak aromaterapi lavender yang menyebabkan tekanan darah menjadi menurun.

## **SIMPULAN**

### **Kesimpulan**

1. Tekanan darah responden sebelum diberikan terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender 15 responden (100%) mengalami peningkatan tekanan darah, rata-rata tekanan darah sistole yaitu 145 mmHg dan tekanan darah diastol 95 mmHg.
2. Pemberian terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, rata-rata tekanan darah sistol dari 145 mmHg setelah diberikan terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender, rata-rata tekanan darah sistol menurun menjadi 126 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah diastole dari 96 mmHg setelah diberikan terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender, rata-rata tekanan darah diastol menurun menjadi 80 mmHg.
3. Pemberian terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender pada bagian punggung dan bahu dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai p value = 0,001 (p < 0,05).

## **Saran**

1. Bagi Pelayanan Keperawatan  
Dengan penelitian ini diharapkan pelayanan keperawatan bukan hanya memberikan terapi farmakologi dalam mengatasi penurunan tekanan darah, namun dapat memberikan terapi komplementer yang berupa terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.
2. Bagi Institusi Pendidikan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah studi kepustakaan dan diharapkan menjadi masukan yang berarti dan bermanfaat bagi mahasiswa ilmu keperawatan tentang manfaat pijatan dengan minyak aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah.
3. Untuk peneliti yang akan datang diharapkan dapat dikembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.
4. Bagi masyarakat diharapkan agar dapat mengontrol tekanan darahnya terlebih pada penderita hipertensi untuk menggunakan terapi massase menggunakan minyak aromaterapi lavender.

## **REFERENSI**

- Ananto, D. P. 2017. Pengaruh Massage Teknik Effleurage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jaelani. 2009. *Aroma Terapi*. Edisi 1. Jakarta : Pustaka Populer.
- Mansjoer, A. 2015. *Buku Ajar Penyakit Dalam*. Jakarta : Interna Publishing.
- Maulana, F. H. 2017. Pengaruh Masase ekstremitas Bawah Dengan

- Minyak Esensial Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPTD Griya Wredha Surabaya. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.
- Moelyono, M. W. 2015. *Aroma Terapi Tinjauan Aspek Kimia Medisinal*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Ningsih, R.W. 2015. *Mengenal Dan Mencegah Penyakit*. Yogyakarta : Media Ilmu.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT.Rineka Cipta.
- Sopiah. D. 2010. *Metodelogi Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*. Yogyakarta : Cv.Andi Offset.
- Triyanto, E. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Wade, C. 2016. *Mengatasi Hipertensi*. Bandung : Nuansa Cendekia.
- Widyastuti, Y. 2013. Efektivitas Aromaterapi Lavender Dalam Menurunkan Nyeri Dan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur Femur Di RS.Ortopedi PROF.DR.R Soeharso Surakarta. *Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah 2013*.
- Wijayanto & Sari. 2015. Perbedaan Pengaruh Terapi Masase Dengan Minyak Aromaterapi Dan Minyak VCO Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer.*Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai* Volume VIII No 2. 2 Desember 2015.
- Wulandari, Ari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta : CV.Andi Offset.
- Zunaidi, A., Nurhayati, S., Prihatin, T. W. Dkk. 2014. *Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Sehat Hasta Therapetika Tugurejo Semarang. Prosiding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah. 2 Desember 2018*.