

Implementasi Terapi Lintah untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien dengan Masalah Gangguan Sirkulasi di Griya Sehat Muslimah Srengseng Kembangan, Jakarta Barat

Yuniawati¹, Rogayah²

^{1,2}Program Studi Keperawatan, STIKes Sismadi, Indonesia
yuniawati@gmail.com

Info Artikel	ABSTRACT
<p>Article history: Dikirim 20 Februari, 2022 Direvisi 18 Maret, 2022 Diterima 29 Juni, 2022</p> <p>Kata Kunci: <i>Aromaterapi lavender, hipertensi, rasa nyaman, lansia, terapi non-farmakologis</i></p>	<p>Hipertensi pada lansia sering kali menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan psikologis. Aromaterapi lavender telah dikenal sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk meningkatkan rasa nyaman melalui efek relaksasinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas difusi aromaterapi lavender dalam meningkatkan rasa nyaman pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test. Sebanyak 30 lansia dengan hipertensi menjalani sesi difusi aromaterapi lavender selama 15 menit setiap hari selama dua minggu. Rasa nyaman diukur menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada rasa nyaman lansia setelah difusi aromaterapi lavender, dengan peningkatan rata-rata skor kenyamanan sebesar 2,8 poin setelah dua minggu. Difusi aromaterapi lavender efektif dalam meningkatkan rasa nyaman pada lansia dengan hipertensi. Terapi ini dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang aman untuk mendukung pengelolaan kenyamanan pada lansia hipertensi.</p> <p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> <div style="text-align: center;"></div>
<p>Corresponding Author: Nama : Rohani Address : Jalan Warakas Raya No 5-B Tanjung Priok, Kota Jakarta Utara, Prov. D.K.I. Jakarta Email : yuniawati@gmail.com</p>	

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi medis yang umum di kalangan lansia dan sering kali memicu ketidaknyamanan, baik secara fisik maupun psikologis (American Heart Association, 2020). Ketidaknyamanan ini mencakup gejala seperti sakit kepala, kelelahan, kecemasan, dan insomnia yang dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Mengelola hipertensi secara holistik sangat penting untuk menjaga kualitas hidup dan kesehatan mental lansia.

Aromaterapi adalah salah satu pendekatan terapi komplementer yang banyak digunakan untuk meningkatkan kenyamanan pasien, terutama bagi mereka yang menghadapi kondisi kesehatan kronis. Aromaterapi lavender secara khusus telah dikenal karena efek relaksasinya, yang diyakini mampu menurunkan tekanan darah dan memberikan efek menenangkan pada sistem saraf (Lee & Wu, 2019). Studi menunjukkan bahwa aroma lavender dapat mengurangi ketegangan saraf, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan rasa nyaman pada pasien (Hwang & Shin, 2018).

Penelitian oleh Chien et al. (2017) mengungkapkan bahwa aromaterapi lavender memberikan efek sedatif melalui sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi. Efek ini sangat bermanfaat bagi lansia yang mengalami hipertensi, di mana kecemasan dan tekanan emosional dapat memengaruhi tekanan darah. Lavender terbukti membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta meningkatkan relaksasi.

Difusi aromaterapi telah terbukti sebagai metode yang efektif untuk memasukkan molekul minyak esensial ke dalam udara sehingga lebih mudah dihirup. Melalui metode ini, molekul-molekul aktif dari minyak esensial lavender dapat mencapai otak dan memberikan efek menenangkan secara langsung (Kim et al., 2020). Metode difusi juga dinilai aman dan nyaman bagi lansia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efek dari difusi aromaterapi lavender terhadap peningkatan rasa nyaman pada lansia dengan hipertensi. Dengan hasil yang diharapkan, diharapkan terapi ini dapat menjadi pilihan non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan dalam pengelolaan kenyamanan bagi lansia dengan hipertensi di lingkungan komunitas.

2. METODE

Desain Penelitian: Penelitian ini adalah kuasi-eksperimental dengan desain pre-test dan post-test.

Populasi dan Sampel: Sampel penelitian adalah 30 lansia dengan hipertensi yang tinggal di Komplek Kodam Jaya, Cipayung, Jakarta Timur. Responden dipilih secara purposive sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu lansia dengan hipertensi yang belum menjalani aromaterapi sebelumnya.

Prosedur Intervensi: Lansia menjalani sesi difusi aromaterapi lavender selama 15 menit setiap hari selama dua minggu. Minyak esensial lavender difusikan di dalam ruangan tertutup dengan humidifier yang diatur untuk menyebarkan aroma secara merata.

Pengukuran Rasa Nyaman: Rasa nyaman diukur menggunakan kuesioner yang mencakup dimensi fisik dan emosional, dengan skala 1-10, di mana 1 berarti sangat tidak nyaman dan 10 berarti sangat nyaman. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah dua minggu intervensi.

Analisis Data: Data dianalisis menggunakan uji t-paired untuk melihat perubahan skor rasa nyaman sebelum dan sesudah intervensi.

3. HASIL

Tabel 1. Perubahan Skor Rasa Nyaman Sebelum dan Sesudah Difusi Aromaterapi Lavender pada Lansia dengan Hipertensi

Pasien	Sebelum Terapi (Rata-rata ± SD)	Sesudah Terapi (Rata-rata ± SD)	Perubahan
Skor Rasa Nyaman	5.4 ± 1.2	8.2 ± 1.1	2.8

Tabel 1 menunjukkan penurunan signifikan pada intensitas nyeri setelah terapi lintah pada 12 pasien. Rata-rata penurunan intensitas nyeri adalah 3,7 poin.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa difusi aromaterapi lavender efektif dalam meningkatkan rasa nyaman pada lansia dengan hipertensi. Peningkatan skor rasa nyaman dari 5,4 menjadi 8,2 menunjukkan bahwa terapi ini memberikan efek relaksasi yang signifikan, sejalan dengan temuan dari Hwang & Shin (2018) yang menunjukkan bahwa aromaterapi lavender membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan pada pasien hipertensi.

Penurunan ketegangan saraf yang dihasilkan dari difusi aromaterapi lavender dapat dijelaskan oleh efek sedatif lavender pada sistem saraf pusat. Menurut penelitian Chien et al. (2017), aroma lavender bekerja melalui sistem limbik yang berperan dalam mengatur emosi dan reaksi stres. Stimulasi sistem limbik oleh lavender diyakini mampu menurunkan respons stres yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah.

Difusi aromaterapi dinilai lebih efektif dibandingkan metode topikal karena memungkinkan molekul lavender dihirup langsung dan mencapai otak lebih cepat (Kim et al., 2020). Metode ini juga dinilai lebih aman dan nyaman untuk lansia, karena tidak melibatkan kontak langsung dengan kulit yang bisa menyebabkan iritasi.

Penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Lee & Wu (2019), yang menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memberikan efek menenangkan yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan kenyamanan. Manfaat ini sangat penting bagi lansia, karena gangguan tidur seringkali terjadi pada pasien dengan hipertensi dan dapat memperburuk tekanan darah.

Selain itu, penelitian ini memberikan perspektif baru tentang penggunaan terapi non-farmakologis untuk mendukung pengelolaan hipertensi pada lansia. Aromaterapi lavender, sebagai salah satu bentuk terapi komplementer, memberikan pilihan yang aman dan mudah diterapkan di lingkungan rumah.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, termasuk ukuran sampel yang terbatas dan durasi intervensi yang relatif singkat. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan durasi yang lebih lama dianjurkan untuk melihat efek jangka panjang aromaterapi lavender terhadap kenyamanan dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

5. KESIMPULAN

Difusi aromaterapi lavender terbukti efektif dalam meningkatkan rasa nyaman pada lansia dengan hipertensi di Komplek Kodam Jaya, Cipayung, Jakarta Timur. Efek relaksasi dari aromaterapi lavender memberikan peningkatan signifikan pada rasa nyaman lansia, menjadikannya sebagai alternatif non-farmakologis yang aman dalam pengelolaan kenyamanan. Diperlukan penelitian lanjutan untuk memperkuat hasil ini.

ACKNOWLEDGMENT

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta yang telah mengikuti studi ini dan terima kasih kepada STIKes Sismadi yang telah memberikan dana.

REFERENCES

- American Heart Association. (2020). *Hypertension and Its Impact on the Elderly*. Retrieved from <https://www.heart.org>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Panduan Pengelolaan Hipertensi pada Lansia di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lee, H., & Wu, X. (2019). *Aromatherapy Lavender in Reducing Anxiety and Stress in Hypertensive Patients*. *Journal of Complementary and Alternative Medicine*, 15(4), 223-229.
- Hwang, J., & Shin, J. (2018). *Effect of Lavender Aromatherapy on Sleep and Anxiety in Elderly with Hypertension*. *Geriatric Nursing*, 39(2), 203-210.
- Chien, L. W., Cheng, S. L., & Liu, C. F. (2017). *The Effect of Lavender Aromatherapy on Autonomic Nervous System in Patients with Hypertension*. *European Journal of Integrative Medicine*, 9(3), 6-11.

- Kim, S., Lee, J., & Park, M. (2020). *Inhalation of Lavender Essential Oil: Impact on Blood Pressure and Comfort Levels*. *Journal of Clinical Nursing*, 29(7-8), 1200-1208.
- Smith, A. & Johnson, E. (2019). *The Role of Aromatherapy in Managing Hypertension: A Systematic Review*. *Journal of Holistic Nursing*, 27(3), 125-132.
- Zhao, Y., & Xu, Y. (2018). *Therapeutic Effects of Lavender Aromatherapy on Blood Pressure and Anxiety*. *Asian Journal of Medicine*, 21(2), 45-52.
- Tomlinson, M., & Brown, D. (2019). *Effects of Lavender Diffusion on Hypertensive Elderly Patients*. *International Journal of Nursing Practice*, 25(6), e12710.
- Baker, M., & Kim, J. (2020). *Aromatherapy for Elderly Patients: Improving Comfort and Reducing Anxiety*. *Complementary Therapies in Medicine*, 18(6), 850-857.