

Efektivitas Terapi Relaksasi dan Aromaterapi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Penderita Hipertensi di Puskesmas Purwodadi I Kabupaten Grobogan

Agustina Ari Handayani

ABSTRAK

Latar Belakang – Stres menjadi faktor risiko peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi. Saat ini penderita hipertensi belum memanfaatkan terapi relaksasi dan aromaterapi untuk menurunkan tingkat stres. Pemberian terapi yang tepat dapat menurunkan tingkat stres pada penderita hipertensi. Komplikasi akibat hipertensi dapat dicegah ataupun dikurangi.

Tujuan—Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi dan aromaterapi terhadap penurunan stres penderita hipertensi.

Metode – Penelitian bersifat eksperimen kuantitatif, menggunakan metode Rancangan Acak Kelompok dengan *proportionate stratified random sampling* (sampling random bertingkat dengan jumlah ulangan sama dalam tiap blok), terdapat tiga tingkat kelompok/blok stres (ringan, sedang, berat), masing-masing kelompok diintervensi dengan tiga perlakuan (relaksasi, aromaterapi, relaksasi dan aromaterapi), tiap perlakuan terdiri dari 6 orang. Intervensi tiap perlakuan dilaksanakan sekali. Setelah intervensi dilihat hasilnya. Sampel yang dipergunakan adalah 54 orang, karakteristik usia 30-54 tahun, menderita hipertensi, melakukan kunjungan ke Puskesmas Purwodadi I. Tingkat stres penderita hipertensi: ringan, sedang berat diukur dengan *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale*. Laju penurunan tingkat stres diukur dengan modifikasi VAS (*Visual Analog Scale*). Penurunan stres 0-1: kurang, 2-3: cukup, 4: baik. Aromaterapi yang dipergunakan secara topikal adalah *Essential oil* lavender yang dipergunakan pada tiap penderita sebanyak 1,25 ml.

Hasil – Analisa hasil penelitian menggunakan Anova, nilai $F_{hit} > F_{tab}$, F_{hit} 630,75 atau level sig $0,002 < 0,05$. Uji dilanjutkan dengan DMRT ($P < 0,05$) memperlihatkan efektivitas tiap terapi berbeda nyata. Terapi relaksasi menurunkan tingkat stres sebesar 0,16 (kurang). Terapi aromaterapi menurunkan tingkat stres sebesar 0,83 (kurang). Terapi gabungan (relaksasi dan aromaterapi) sangat efektif menurunkan tingkat stres sebesar 3,8.

Diskusi – Efektivitas terapi aromaterapi dan relaksasi selain dipengaruhi oleh tingkat stres, dipengaruhi pula oleh respon stres, usia, *sex*, kemampuan koping. Penelitian yang akan datang dapat menggunakan perbedaan dosis *essential oil* pada tiap tingkatan penderita stres dan melakukan intervensi dalam jangka waktu yang berjenjang.

Kata Kunci – Aromaterapi, Lavender, Relaksasi, Tingkat Stres, Hipertensi