

**PENGARUH AROMATERAPI SEREH (*CYMBOPOGON CITRATUS*) TERHADAP
PENURUNAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA USIA 45-59 TAHUN
(*The Effect Of Sereh Aromaterapy (Cymbopogon Citratus) On The Decrease Of
Hypertension In Elderly Previous Ages 45-59 Years*)**

Herdy Juniawan, MariatulJannah

Email : herdy_nz@yahoo.co.id

ABSTRACT

*Hypertension or high blood pressure is a condition when a person experiences a rise in blood pressure either slowly or suddenly. Lemongrass (*Cymbopogon citratus*) is one type of essential oil-producing plants that have the effect of balancing relaxation, help stimulate blood circulation. The aim of this study was to determine the effect of lemongrass aromatherapy (*Cymbopogon citratus*) on the reduction of hypertension in the elderly aged 45-59 years at the Posyandu Lansia in Wirittasi, Kecamatan Kusan Hilir District, Kabupaten Tanah Bumbu*

This type of research is a Pra-Experiment research with the Design of the One Group Pre Test And Post Test. The sample in this study were elderly people totaling 24 people using purposive sampling technique.

*The results of the study before administered lemongrass aromatherapy (*cymbopogoncitratu*s) almost half (41.7%) who experienced a pre-hypertension measuring scale. The results after being given lemongrass aromatherapy (*cymbopogoncitratu*s) almost half (45.8%) experienced a change in the normal measuring scale from high to low. After statistical tests using Wilcoxon test obtained P value 0.00 (<0.05).*

*The conclusion of this study , that there was an effect of lemongrassaromatherapy (*Cymbopogoncitratu*s) on the reduction of hypertension in the elderly aged 45-59 years at the elderly PosyanduDesa Wirittasi, Kecamatan KusanHilir, Tanah Bumbuin 2018. Suggested for non-pharmacological health education that can be done alone at home independently.*

Keywords : *Cymbopogon citratus, Hypertension, Elderly*

PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua adalah proses normal perubahan yang berhubungan dengan waktu, sudah dimulai sejak lahir dan berlanjut sepanjang hidup. Siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian misalnya pada sistem kardiovaskular dan pembuluh darah, pernafasan, pencernaan, endokrin dan lain sebagainya (Fatimah, 2010).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan angka kesakitan atau morbiditas dan angka kematian atau mortalitas. Hipertensi merupakan keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal atau kronis dalam waktu yang lama (Saraswati, 2009).

Menurut Ardiansyah, (2012) tipe hipertensi ada primer dan sekunder, dimana primer mencakup genetik, individu yang mempunyai riwayat keluarga dengan hipertensi, jenis kelamin dan usia, diet, obesitas, serta gaya hidup, dan sekunder ada kegemukan (obesitas), malas berolahraga, stress, kehamilan, merokok.

Negara kita termasuk negara industri penghasil minyak atsiri dan minyak ini juga merupakan komoditi yang menghasilkan devisa negara. Oleh karena itu pada tahun-tahun terakhir ini, minyak atsiri mendapat perhatian yang cukup besar dari pemerintah Indonesia. Salah satu minyak yang dihasilkan adalah minyak sereh wangi, dimana minyak ini berkhasiat bagi kesehatan digunakan sebagai (aromaterapi) dalam membantu merangsang sirkulasi darah dan meremajakan jaringan kulit (Savitri, A 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Wirittasi Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2018 didapatkan jumlah lansia terbanyak adalah 203

lansia. Kemudian untuk lansia yang berusia 45-59 tahun sebanyak 95 lansia. Dari hasil wawancara pada tanggal 27 Maret 2018 dengan 10 orang lansia di Posyandu lansia Desa Wirittasi didapatkan 8 orang lansia mengeluhkan pusing, sakit kepala, susah untuk tidur. Pada umumnya lansia di Wilayah Desa Wirittasi belum menggunakan intervensi secara non farmakologis untuk mengatasi tekanan darah. Mereka hanya mengkonsumsi obat-obatan yang diresepkan oleh dokter. Hipertensi menduduki peringkat ke 1 dari 10 besar penyakit terbanyak di Puskesmas Perawatan Pagatan Kec. Kusan Hilir Kab. Tanah Bumbu. (Rekam medik Puskesmas Perawatan Pagatan).

Berdasarkan latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa masalah hipertensi menduduki peringkat pertama dari penyakit lainnya di Puskesmas Perawatan Pagatan Kec. Kusan Hilir Kab. Tanah Bumbu, kemudian dari hasil wawancara di Posyandu lansia Desa Wirittasi didapatkan beberapa orang mengeluh pusing, sakit kepala belakang, dan susah tidur. Pada penjelasan teori bahwa manfaat minyak sereh berkhasiat untuk kesehatan salah satunya dalam membantu merangsang sirkulasi darah, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “pengaruh aromaterapi sereh (*Cymbopogon Citratus*) terhadap penurunan hipertensi pada pra lansia usia 45-59 tahun di Desa Wirittasi Kecamatan Kusan Hilir Kab. Tanah Bumbu Tahun 2018”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pra-Experiment* menggunakan rancangan *One group pre-test & post-test*. Sampel

penelitian yaitu pra lansia usia 45-59 tahun di Desa Wirittasi Kota Pagatan yang memenuhi kriteria inklusi 24 sampel, pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi Tekanan darah & lembar SOP (*Standart Operational Prosedure*) Aromaterapi sereh. Proses analisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mencari pengaruh dari kedua variabel.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia pada lansia Desa Wirittasi

No	Kelompok	Usia	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1.	Intervensi	45-50 tahun	7	29,2
		51-59 tahun	17	70,8
Total			24	100,0

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa sebagian besar pada kelompok intervensi (70,8%) lansia berusia 51-59 tahun dan hampir setengahnya (29,2%) lansia berusia 45-50 tahun.

Tabel 2 Distribusi Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin pada lansia Desa Wirittasi

No	Kelompok	Jeniskelamin	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1.	Intervensi	Perempuan	20	83,3
		Laki-laki	4	16,7
Total			24	100,0

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa hampir seluruhnya pada kelompok intervensi (83,3%) lansia berjenis kelamin perempuan. Sedangkan sebagian kecil dengan persentase (16,7%) lansia berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 3 Skala ukur pretest-intervensi sebelum diberikan aromaterapi sereh (*Cymbopogon Citratus*)

No	Hasilukur pre intervensi	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	Hipertensiderajat 2	5	20,8
2	Hipertensiderajat 1	9	37,5
3	Prahipertensi	10	41,7
4	Normal	0	0
Total		24	100,0

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa sebelum diberikan aromaterapi sereh (*Cymbopogon Citratus*) hampir setengahnya (41,7%) responden lansia adalah skala ukur pra hipertensi, hampir setengahnya (37,5%) adalah skala ukur hipertensi derajat 1, sebagian kecil (20,8%) adalah skala ukur hipertensi derajat 2 dan tidak satupun (0%) yang skala ukur normal.

Tabel 4 Skala ukur posttest-intervensi sesudah diberikan aromaterapi sereh (*Cymbopogon Citratus*)

No	Hasilukur post-intervensi	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	Hipertensiderajat 1	4	16,7
2	Prahipertensi	9	37,5
3	Normal	11	45,8
4	Hipertensiderajat 2	0	0
Total		24	100,0

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa sesudah diberikan aromaterapi sereh (*Cymbopogon Citratus*) responden lansia hampir setengahnya (45,8 %) adalah hasil ukur Normal, hampir setengahnya (37,5%) adalah skala ukur pra hipertensi, sebagian kecil (16,7%) adalah skala ukur

hipertensi derajat 1 dan tidak satupun (0%) yang skala ukur hipertensi derajat 2. Tabel 5 Distribusi rata – rata Skala ukur pada kelompok pretest-intervensi sebelum diberikan dan posttest-intervensi sesudah diberikan aromaterapi sereh (*Cymbopogon Citratus*).

No	Kelompok Intervensi	Pretest		Posttest		P-Value
		Frekuensi	persentase	Frekuensi	persentase	
1.	Normal	0	0	11	45.8	0,000
2.	Prahipertensi	10	41.7	9	37.5	
3.	Hipertensi derajat 1	9	37.5	4	16.7	
4.	Hipertensi derajat 2	5	20.8	0	0	
Total		24	100.0	24	100.0	

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan pada kelompok intervensi pemberian aromaterapi sereh (*Cymbopogon citratus*) hasil uji statistic didapatkan nilai $P= 0,000$ dengan menggunakan uji *Wilcoxon* karena data yang diperoleh berdistribusi tidak normal. Dapat disimpulkan bahwa pada kelompok intervensi dengan hasil $p\ value\ 0,000$ ($<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti terdapat pengaruh yang cukup signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan aromaterapi sereh (*Cymbopogon citratus*).

PEMBAHASAN

1. Teridentifikasi nilai tekanan darah padapra lansia Usia 45-59 Tahun sebelumdiberikan Aromaterapi Sereh (*Cymbopogon Citratus*)

Berdasarkan distribusi frekuensi pada pretest-intervensi sebelum dilakukan intervensi aromaterapi sereh (*Cymbopogon citratus*) diketahui bahwa skala ukur tekanan darah responden sebelum diberikan aromaterapi sereh (*Cymbopogon*

citratus) yang mengalami pra hipertensi hampir setengahnya dengan persentase 41,7%, hampir setengahnya hipertensi derajat 1 persentase 37,5%, sebagian kecil hipertensi derajat 2 dengan persentase 20,8%.

Berdasarkan distribusi frekuensi pada pretest-intervensi sebelum dilakukan intervensi aromaterapi sereh (*Cymbopogon citratus*) diketahui bahwa skala ukur tekanan darah responden rata-rata termasuk dalam kategori skala ukur pra hipertensi. Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa seiring dengan bertambahnya usia, maka dapat memicu terjadinya tekanan darah tinggi karena dianggap sebagai factor resiko utama bagi berkembangnya penyakit jantung dan penyakit vaskuler pada orang lanjut usia, hal ini disebabkan ketegangan yang lebih tinggi dalam arteri sehingga menyebabkan hipertensi. Selain itu, hipertensi pada lansia juga disebabkan oleh perubahan gaya hidup karena pada lanjut usia lebih sering mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kenia & Taviyanda (2013), dengan judul Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi, sebelum diberikan Aromaterapi Mawar (*Rose Centifolia*) didapatkan seluruhnya mengalami hipertensi. Kenia & Taviyanda menjelaskan bahwa faktor penyebab hipertensi yang dialami responden yaitu resiko utama berkembangnya penyakit jantung dan berbagai penyakit vaskuler pada orang-orang yang telah lanjut usia, hal ini disebabkan ketegangan yang lebih tinggi dalam arteri sehingga menyebabkan hipertensi, lansia sering terkena hipertensi disebabkan akibat konsumsi garam berlebih dan

kurangnya aktivitas perubahan gaya hidup serta faktor yang tidak dapat dikontrol yaitu usia dan genetik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari, D.S (2018) mengenai pencegahan *Postpartum Blues* pada ibu primipara yang menyatakan sebelum diberikan aromaterapi minyak sereh diketahui hasil yang ditunjukkan dari nilai mean pretest (sebelum) dengan menggunakan lembar pengukuran EPDS (*Edinburgh Postnatal Depression Scale*) adalah 9,63%. Dimana ibu menganggap bahwa masa setelah melahirkan adalah masa yang sulit yang akan menyebabkan terjadinya tekanan secara emosional & gangguan psikologis.

Hal ini berkaitan dengan penelitian sebelumnya mengenai penurunan insomnia pada lansia yang menyatakan sebelum diberikan aromaterapi sereh dan massage kaki hasil penelitian berdasarkan pretest menunjukkan bahwa rata-rata tingkat insomnia sebelum diberikan aromaterapi minyak sereh dan massage kaki adalah mengalami insomnia berat dengan frekuensi (37%), insomnia yang dialami responden disebabkan karena pola tidur yang tidak teratur, pola hidup tidak sehat, bahkan kadang adanya permasalahan psikologi sehingga menyebabkan stress yang berkepanjangan (Al-azis & Maliya, 2016).

2. Teridentifikasi nilai tekanan darah pada pralansia usia 45-59 tahun sesudah diberikan Aroma terapi Sereh (*Cymbopogon Citratus*)

Berdasarkan distribusi frekuensi pada post-test intervensi diketahui bahwa sesudah diberikan aromaterapi sereh (*Cymbopogon Citratus*) hampir setengahnya (45,8%) mengalami perubahan skala ukur normal, hampir setengahnya (37,5%) dengan pra

hipertensi, dan sebagian kecil dengan persentase (16,7%) hipertensi derajat 1.

Berdasarkan distribusi frekuensi pada posttest-intervensi sesudah dilakukan intervensi aromaterapi sereh (*Cymbopogon citratus*) diketahui bahwa skala ukur tekanan darah responden rata-rata termasuk dalam kategori skala ukur normal. Berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara selama penelitian didapatkan hasil post-test dengan lansia menyatakan bahwa sebagian mengalami pengurangan rasa pusing, sakit kepala belakang, dan mata rasa berkunang-kunang. Hasil setelah diberikan Aromaterapi sereh (*Cymbopogon citratus*) ternyata terjadi penurunan skala ukur tekanan darah, hal ini dapat menunjukkan bahwa Aromaterapi sereh (*Cymbopogon citratus*) ada berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah (hipertensi).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari, D.S (2018) dari hasil pengukuran *posttest*, mengenai pencegahan *Postpartum Blues* pada ibu primipara menyatakan sesudah diberikan aromaterapi minyak sereh diketahui hasil mengalami perubahan yang ditunjukkan dari nilai mean post-test (sesudah) dengan menggunakan lembar pengukuran EPDS (*Edinburgh Postnatal Depression Scale*) adalah 8,67%. Berdasarkan hasil observasi setelah dilakukan terapi relaksasi bahwa kecemasan, kegelisahan ibu pada masa nifas berkurang. Penggunaan minyak aromaterapi dari tanaman sereh memiliki sifat anti depresan untuk membantu membantu menurunkan kegelisahan, ketakutan, kecemasan, sehingga terjadi peningkatan kondisi fisik dan psikologis pada ibu dan bayi.

Penelitian yang dilakukan oleh Al-azis & Maliya (2016) mengenai penurunan insomnia pada lansia yang

menyatakan sesudah diberikan aromaterapi sereh dan massage kaki hasil penelitian berdasarkan *post-test* menunjukkan bahwa rata-rata tingkat insomnia sesudah diberikan aromaterapi minyak sereh dan massage kaki adalah sebagian besar mengalami insomnia sedang dengan frekuensi (73%), menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kategori dari berat menjadi sedang setelah dilakukan pemberian intervensi aromaterapi minyak sereh.

3. Analisis pengaruh Aromaterapi Sereh (*Cymbopogon Citratus*) terhadap Penurunan Hipertensi pada Pra Lansia usia 45-59 tahun di Posyandu Lansia desa Wirittasi Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu

Berdasarkan tabel 5.7 hasil penelitian didapatkan bahwa Hasil uji statistic dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai $P= 0,000$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima maka ada pengaruh aromaterapi sereh (*Cymbopogon citratus*) terhadap penurunan Menurut peneliti skala ukur tekanan darah lansia sebelum diberikan aromaterapi sereh (*Cymbopogon citratus*) di dapatkan bahwa sebagian besar lansia mengalami peningkatan tekanan darah, sedangkan pada saat diberikan hipertensi pada pra lansia 45-59 tahun di Posyandu Lansia desa Wirittasi Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2018.

intervensi aromaterapi sereh (*Cymbopogon citratus*) di dapatkan terjadinya penurunan skala ukur tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi sereh (*Cymbopogon citratus*) terhadap penurunan hipertensi pada lansia karena aromaterapi merupakan metode pengobatan yang menggunakan minyak essential

dalam penyembuhan biolistik untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional serta mengembalikan keseimbangan badan.

SARAN

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi serta pengetahuan kepada masyarakat luas tentang cara menurunkan tekanan darah dengan tehnik sederhana, sehingga masyarakat dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi masalah tekanan darah, selanjutnya dapat meningkatkan pemahaman tentang pengaruh aromaterapi sereh (*cymbopogon citratus*) terhadap penurunan hipertensi pada lansia, serta dapat memberikan informasi dan data dasar untuk melaksanakan peneliti lebih lanjut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Skala ukur tekanan darah pada lansia sebelum diberikan aromaterapi sereh (*Cymbopogon citratus*) pada kelompok intervensi hampir setengahnya (41,7%) mengalami skala ukur pra hipertensi.
2. Skala ukur tekanan darah pada lansia sesudah diberikan aromaterapi sereh (*Cymbopogon citratus*) pada kelompok intervensi hampir setengahnya (45,8%) mengalami skala ukur normal.
3. Ada pengaruh Aromaterapi Sereh (*Cymbopogon citratus*) terhadap Penurunan Hipertensi pada Pra Lansia Usia 45-59 Tahun di Posyandu Lansia desa Wirittasi Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu.

DAFTAR PUSTAKA

- Al azis & Maliya. (2016). *Pengaruh Massage Kaki Dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Daerah Surakartadiakses* pada tanggal 03 Februari 2018, dari <http://eprints.ums.ac.id/44707/1/N>

- [ASKAH%2520PUBLIKASI.pdf&rct=j&sa=U&ved=2ahUKEwjmnqjwnu7aAhXGrY8KHUt0DBwQFjABegQIBxAB&q=pengaruh+massage+kaki+dan+aromaterapi+sereh+terhadap&usg=AOvVaw15rL0wRHsBjuxyh5EGjlof](#)
- Fatmawati, E. (2016). *Penggunaan Aromaterapi Sebagai Stimulasi Meningkatkan Asupan Makan Pada Balitadiakses* pada tanggal 10 Februari 2018, dari <https://media.neliti.com/media/publications/137467-ID-penggunaan-aromaterapi-sebagai-stimulasi.pdf&rct=j&sa=U&ved=2ahUKEwjmu7K8mu7aAhWJwl8KHYq1DuAQFjABegQICRAB&q=penggunaan+aromaterapi+sebagai+stimulasi+meningkatkan&usg=AOvVaw3uS3FRt42xYfBZb2YXVLvJ>
- Kenia & Taviyanda. (2013). *Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Mawar Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*. Stikes RS Baptis Kediri. Vol 6 No 1. Di akses pada tanggal 13 Februari 2018 dari <http://puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/stikes/article/download/18732/18520>
- Sari, D.S & Widyaningrum. (2018). *Pengaruh Aromaterapi Minyak Sereh (Cymbopogon Citratus) Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara Di RSUD Kabupaten Sukoharjodiakses* pada tanggal 09 Februari 2018, dari <http://ejournal.ijmsbm.org/index.php/ijms/article/download/125/125&rct=j&sa=U&ved=2ahUKEwi7JP5nO7aAhWHql8KHWbeDS0QFjABegQIAxAB&q=pengaruh+aromaterapi+minyak+sereh+terhadap+pencegahan+postpartum&usg=AOvVaw2mJxs5nNNOO3-aeSt2lzEs>
- Savitri, A (2016). *Tanaman Ajaib Basmi Penyakit Dengan TOGA (Tanaman Obat Keluarga)*. Depok: Bibit Publisher
- Sharma. (2009). *Aroma Therapy*. Terjemahan Alexander Sindoro. Jakarta: Kharisma Publishing Group h. 39-40
- Solikha, M. (2011). *Pemakaian Minyak Essential Secara Inhalasi*. Di akses 12 Februari 2018 dari <http://xa.yimg.com/kq/groups/78262509/1636315750/name/pemakaian>