

PENGARUH PEMBERIAN *SLOW STROKE BACK MASSAGE* DAN AROMATERAPI MAWAR UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD H.SOEWONDO KENDAL

Audhina Ayu A *), **Dody Setyawan **)**, **Budi Widiyanto***)**

*) *Alumni Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*

***) *Dosen Jurusan Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang*

****) *Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang*

ABSTRAK

Prevalensi penderita hipertensi meningkat setiap tahun. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah yaitu dengan terapi *non farmakologi*. Terapi *non farmakologi* dapat dilakukan dengan teknik relaksasi. Salah satu bentuk teknik relaksasi adalah *slow stroke back massage* dengan menggunakan aromaterapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Slow Stroke Back Massage* dan aromaterapi mawar untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD H. Soewondo Kendal. Desain penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment* (Ekperimen Semu) dengan menggunakan *one group pre-post design without control*. Jumlah sampel sebanyak 42 pasien yang menderita hipertensi di RSUD H. Soewondo Kendal. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian *slow stroke back massage* dan aromaterapi mawar rata-rata tekanan darah 152/99 mmHg. Setelah pemberian *slow stroke back massage* dan aromaterapi mawar rata-rata tekanan darah 143/92 mmHg. Ada pengaruh yang signifikan pemberian *slow stroke back massage* dan *aromatherapi* mawar untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD H. Soewondo Kendal p value tekanan darah sistolik 0,001 dan p value tekanan darah diastolik 0,003 ($\alpha < 0,05$). Rekomendasi hasil penelitian ini adalah disarankan bagi perawat untuk memberikan informasi tentang manfaat *slow stroke back massage* dan *aromatherapi* mawar untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan mengajarkan langkah-langkahnya secara baik dan benar agar penderita hipertensi dapat menerapkannya di rumah.

Kata Kunci : *Slow Stroke Back Massage*, *Aromatherapi* Mawar , Tekanan Darah

Daftar Pustaka : 26 (2006-2015)

STUDY PROGRAM BACHELOR IN NURSING TELOGOREJO SCHOOL OF HEALTH SCIENCE SEMARANG

Research, June 2016

Audhina Ayu A

The Effect of Conducting Slow Stroke Back Massage and Rose Aromatherapy to reduce the blood pressure in hypertension patient at RSUD H. Soewondo Kendal

xv + 62 + 9 tables + 6 pictures + 3 schemes + 14 attachments

ABSTRACT

The prevalence of hypertension patients have increased every year. One method to control the blood pressure is by conducting a non pharmacological therapy. This therapy can be done by relaxation techniques. One from of relaxation techniques is the slow stroke back massage with aromatherapy. This study aims to determine the effect of conducting slow stroke back massage and rose aromatherapy to reduce the blood pressure in hypertension patients at RSUD H. Soewondo Kendal. This study used quasi experiment design with one group pre-post design without control. Sampling in this research uses purposive sampling with 42 hypertension patients at RSUD H. Soewondo Kendal. The result of the study showed that the blood pressure was on average about 152/99 mmHg before conducting slow stroke back massage and rose aromatherapy. After conducting slow stroke back massage and rose aromatherapy, the blood pressure was on average about 143/92 mmHg. There was a significant effect of conducting slow stroke back massage and rose aromatherapy to reduce the blood pressure in hypertension patient at RSUD H. Soewondo Kendal with p value systolic blood pressure 0,001 and p value diastolic blood pressure 0,003 ($\alpha < 0,05$). Based on these resul, it is recommended for nurses to provide information about the benefit of slow stroke back massage and rose aromatherapy that can reduce the blood pressure in hypertension patient and teach the steps properly so that the patients can apply them at home.

Key words : Slow Stroke Back Massage, Rose Aromatherapi, Blood pressure

Bibliography : 26 (2006-2015)

PENDAHULUAN

Hipertensi sudah tidak asing lagi di masyarakat. Hipertensi bukanlah penyakit yang mematikan, tetapi penyakit ini dapat memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong penyakit kelas berat atau penyakit mematikan seperti stroke. Hipertensi adalah tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya > 90 mmHg (Philip, 2008, hlm.82).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO), data tahun 2012 di Amerika Serikat

menunjukkan bahwa 28,6% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas menderita hipertensi (Girsang, 2013, ¶1). Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5% pada tahun 2013, tetapi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dan riwayat minum obat hanya sebesar 9,5%. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis dan terjangkau pelayanan kesehatan (Kemenkes RI, 2013). Di wilayah Jawa Tengah, angka kejadian penyakit hipertensi esensial pada tahun 2013 sebanyak

554.771 kasus atau sekitar 67,57% (Dinkes Jateng, 2013, hlm.38).

Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa jumlah penderita hipertensi sangat tinggi dan diperkirakan akan terus meningkat. Hal itu merupakan masalah kesehatan yang serius bagi masyarakat. Sehingga kondisi tersebut perlu segera diatasi agar tidak memberikan dampak yang lebih buruk bagi masyarakat. Hipertensi yang tidak terkontrol akan menimbulkan beberapa komplikasi. Komplikasi yang sering terjadi akibat hipertensi adalah kerusakan pembuluh darah otak, stroke, gagal ginjal, gagal jantung, sindrom metabolik dan bahkan kematian (Yusri, 2011, ¶2). Prevalensi stroke dari komplikasi hipertensi meningkat dari tahun 2007 sampai 2013 yaitu dari 8,3 per 1000 menjadi 12,1 per 1000 (Rikesda, 2013). Berdasarkan WHO tahun 2013 juta orang meninggal karena tekanan darah tinggi atau sekitar 12,8% dari total kematian di dunia.

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah menurut Kowalski (2010, hlm.136) dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang biasanya diberikan obat-obatan dan terapi non farmakologi yaitu terapi herbal, perubahan gaya hidup, kepatuhan dalam pengobatan, kontrol rutin, pengendalian stres dan terapi relaksasi. Terapi non farmakologi merupakan terapi tambahan selain hanya mengkonsumsi obat-obatan. Fungsi dari menjalani terapi non farmakologi adalah untuk meningkatkan efikasi obat, menurunkan efek samping obat, serta memperbaiki kondisi pembuluh darah dan jantung. (Hayes, E dan Kee J. 2009)

Terapi relaksasi merupakan terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah. Relaksasi merupakan salah satu tindakan yang dapat dilakukan pada setiap terapi antihipertensi. Apabila tekanan darah terlalu tinggi, dengan adanya relaksasi maka pembuluh darah menjadi rileks dan terjadi

vasodilatasi pembuluh darah sehingga akan menyebabkan tekanan darah turun kembali normal. Teknik relaksasi dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti terapi musik, yoga, teknik nafas dalam, aromaterapi, dan terapi masase (Muttaqin, 2009, hlm.117).

Salah satu bentuk teknik relaksasi adalah *slow stroke back massage* dengan menggunakan aromaterapi. *Slow Stroke Back Massage (SSBM)* adalah suatu tindakan dengan usapan perlahan dan berirama di area punggung. Masase punggung merupakan tipe masase yang melibatkan gerakan yang panjang, perlahan, dan halus. Masase ini disebut juga sebagai stimulasi kutenus karena usapan di kulit dapat menurunkan persepsi nyeri dan mengurangi ketegangan otot sehingga tubuh akan relax (Potter & Perry, 2006, hlm.11533).

Masase punggung bermanfaat melancarkan peredaran darah. Masase punggung dapat merangsang hormon *endorphin* yang dapat memberikan efek tenang pada pasien dan terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah pun menjadi rileks dan akan terjadi penurunan tekanan darah (Labyak & Smeltzer, 1997 dalam Koziar & Erb, 2007, hlm.339). Hal ini terbukti pada beberapa hasil penelitian yaitu penelitian Saputro, F tahun 2013 dan Alikin, A tahun 2014 terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, menunjukkan bahwa *massage* punggung dapat menurunkan tekanan darah. dengan *p value* <0,05.

Selain itu aromaterapi juga bisa digunakan sebagai teknik relaksasi. Aromaterapi dapat menumbuhkan perasaan tenang (rileks) pada jasmani, pikiran, dan rohani (*soothing the physical, mind and spiritual*), dapat menciptakan suasana yang damai, serta dapat menjauhkan dari perasaan cemas dan gelisah (Jaelani, 2009). Salah satu aromaterapi yang bisa digunakan adalah aromaterapi mawar. Aromaterapi mawar dapat melancarkan sirkulasi darah, anti radang, menghilangkan bengkak, dan menetralkan racun (Hariana, 2009). Aromaterapi mawar dengan cara

dihirup dan dari bau yang di ubah oleh cilia menjadi impuls listrik yang di teruskan ke otak lewat sistem olfaktorius. Semua impuls mencapai sistem limbik. Sistem limbik adalah bagian dari otak yang di kaitkan dengan suasana hati, emosi, dan belajar kita. Semua bau yang mencapai sistem limbik memiliki pengaruh kimia langsung pada suasana hati dan dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini sesuai hasil penelitian (Kenia, 2013) terapi relaksasi mawar selama 10 menit dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic (p : sistolik 0,000 dan p : diastolik 0,000).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di ruang cempaka di RSUD H. Soewondo Kendal pada tanggal 16 Desember 2015 didapatkan data pasien hipertensi pada tahun 2012 berjumlah 1526, tahun 2013 berjumlah 649, tahun 2014 berjumlah 702, tahun 2015 berjumlah 354. Hal ini menunjukkan bahwa pada pasien hipertensi sangat fluktuatif dari tahun ke tahun. Hasil wawancara yang dilakukan dengan 10 pasien, 30% disarankan untuk relaksasi nafas dalam agar merasa rilek, 70% disarankan untuk melakukan diet rendah garam untuk menurunkan hipertensi. 100% pasien belum pernah diberikan terapi *slow*

stroke back massage dan aromaterapi mawar. Dan hasil wawancara dengan perawat belum pernah diberikan terapi *slow stroke back massage* dan aromaterapi mawar untuk pasien hipertensi.

Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* dan Aromaterapi Mawar untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD H. Soewondo Kendal.

DESAIN PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Experiment (Ekperimen Semu) dengan menggunakan one group pre-post design yaitu mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek.

Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pre test (observasi tekanan darah) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi *Slow Stroke Back Massage* dan aromaterapi mawar, kemudian dilakukan post test (observasi tekanan darah) (Hidayat, 2007, hlm. 54).

HASIL

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Pasien Hipertensi di RSUD H. Soewondo Kendal, April 2016 (n=42)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Usia (35-50)	45,60	4,494	35	50

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Pasien Hipertensi di RSUD H. Soewondo Kendal, April 2016 (n=42)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	13	31,0
Perempuan	29	69,0
Jumlah	42	100,0

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan IMT Pada Pasien Hipertensi di RSUD H. Soewondo Kendal, April 2016
(n=42)

IMT	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurus tingkat berat (<16)	1	2,4
Kurus tingkat sedang (16,00 – 16,99)	1	2,4
Kurus ringan (17,00 – 18,49)	4	9,5
Normal (18,50 – 24,99)	8	19,0
Kelebihan berat badan tingkat 1 (25,00 – 29,99)	18	42,9
Kelebihan berat badan tingkat 2 (30,00 – 39,99)	5	11,9
Kelebihan berat badan tingkat 3 (40)	5	11,9
Total	42	100,0

Tabel 4 Distribusi Tekanan Darah Sebelum Pemberian *Slow Stroke Back Massage* dan Aromaterapi Mawar Pada Pasien Hipertensi di RSUD H. Soewondo Kendal, April 2016
(n=42)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Tekanan Darah Sebelum Pemberian <i>Slow Stroke Back Massage</i> dan Aromaterapi Mawar				
Sistol	151,67	12,080	140	180
Diastol	98,57	9,771	80	120

Tabel 5 Distribusi Tekanan Darah Sesudah Pemberian *Slow Stroke Back Massage* dan Aromaterapi Mawar pada Pasien Hipertensi di RSUD H. Soewondo Kendal, April 2016
(n=42)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Tekanan Darah Sesudah Pemberian <i>Slow Stroke Back Massage</i> dan Aromaterapi Mawar				
Sistol	143,05	12,410	130	170
Diastol	92,14	9,509	70	110

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas

No.	Nama Variabel	Sig.	A	Keterangan
1	Sistolik sebelum perlakuan	0,000	< 0,05	Tidak Normal
2	Sistolik sesudah perlakuan	0,000	< 0,05	Tidak Normal
3	Diastolik sebelum perlakuan	0,000	< 0,05	Tidak Normal
4	Diastolik sesudah perlakuan	0,002	< 0,05	Tidak Normal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* didapatkan nilai *sig.* untuk variabel sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah perlakuan

masing-masing mempunyai nilai *sig.* sebesar 0,000, (<0,005). Hal ini menunjukkan data berdistribusi tidak normal.

Tabel 7 Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* dan *Aromaterapi* Mawar untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD H. Soewondo Kendal, April 2016 (n=42)

Tekanan darah (mmHg)		Mean	ρ value
1. Sistolik	Sebelum	151,67	0,001
	Sesudah	143,05	
2. Diastolik	Sebelum	98,57	0,003
	Sesudah	92,14	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistolik sesudah pemberian *slow stroke back massage* dan *aromaterapi* mawar mengalami penurunan 8,62 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik sesudah pemberian *slow stroke back massage* dan *aromaterapi* mawar mengalami penurunan 6,43 mmHg. Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji *Mann Whitney* didapatkan nilai ρ value tekanan darah sistolik 0,001 dan ρ value tekanan darah diastolik 0,003. Hal ini menunjukkan bahwa nilai ρ value lebih kecil dari α value (0,05), sehingga H_0 ditolak, yang berarti ada pengaruh yang signifikan pemberian *slow stroke back massage* dan *aromaterapi* mawar untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD H. Soewondo Kendal.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian *slow stroke back massage* dan *aromaterapi* mawar tekanan darah pada pasien

hipertensi di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal rata-rata 152/99 mmHg. Tekanan darah tersebut menurut Udjianti (2010) termasuk dalam kategori hipertensi batas atas stadium I atau hipertensi ringan.

Sesuai dengan teori menurut Koziar et al (2009, hlm.962), yang menyatakan bahwa ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi tekanan darah, diantaranya adalah usia, jenis kelamin, olahraga, ras dan obesitas. Dilihat dari karakteristik responden rata-rata berumur 45 tahun yang mempunyai tekanan darah tinggi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa dari banyak penelitian epidemiologi didapat bahwa dengan meningkatnya umur, tekanan darah juga meningkat (Nugroho, 2006).

Meningkatnya usia mengakibatkan hipertensi disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh

darah menjadi kaku, sebagai akibat adalah meningkatnya tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Setiawan 2012 bahwa prevalensi hipertensi semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Pada usia 25-44 tahun prevalensi hipertensi sebesar 29%, pada usia 40-60 tahun sebesar 51% dan pada usia >60 tahun sebesar 65%. Tekanan sistolik dan diastolik meningkat secara bertahap seiring dengan perkembangan usia. Pada orang dewasa arterinya lebih keras dan kurang fleksibel terhadap darah. Hal ini mengakibatkan peningkatan tekanan sistolik. Tekanan sistolik juga meningkat karena dinding pembuluh darah tidak lagi retraksi secara fleksibel pada penurunan tekanan darah (Kozier et al, 2009, hlm.962). Menurut Mursiyam (2009), insiden hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan usia. Dan menurut penelitian Triyanto (2014) bahwa umur 45 lebih banyak perempuan dibanding laki-laki yang menderita hipertensi.

Dilihat dari jenis kelamin sebagian besar responden penelitian yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak yang memiliki tekanan darah tinggi dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 30% dan perempuan 70%. Hal ini terjadi karena responden berjenis kelamin perempuan akan memasuki masa premenopause. Usia premenopause 40-45 tahun. Dan rata-rata usia perempuan pada penelitian ini yang mendapat adalah 41 tahun.

Menurut Miller (2010, ¶4) menyatakan bahwa perubahan hormon estrogen mempengaruhi wanita, karena itu wanita lebih cenderung memiliki tekanan darah tinggi. Menurut Santoso (2009) penyakit hipertensi cenderung lebih tinggi pada jenis kelamin perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini karena pada perempuan tekanan darah meningkat seiring dengan bertambahnya usia yang mana pada perempuan masa premenopause cenderung memiliki tekanan darah lebih tinggi daripada laki-laki, penyebabnya sebelum

menopause wanita relatif terlindungi dari penyakit kardiovaskuler oleh hormon estrogen. Premenopause dihubungkan dengan pengurangan pada estradiol dan penurunan perbandingan rasio estrogen dan testosteron.

Hal ini mengakibatkan disfungsi endothelial yang menyebabkan kenaikan pada aktivasi saraf simpatetik yang kerap kali terjadi pada wanita yang mengalami premenopause. Aktivasi saraf simpatetik ini akan mengeluarkan stimulan renin dan angiotensin II.

Disfungsi endothelial ini akhirnya meningkatkan kesensitifan terhadap garam dan kenaikan endothelin akhirnya berujung pada hipertensi atau darah tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan sesudah pemberian *slow stroke back massage* dan aromaterapi mawar pada pasien hipertensi di RSUD H. Soewondo Kendal tekanan darah rata-rata 143/92 mmHg. Hal ini ditunjukkan pada tabel 5.5 dengan didapatkan nilai rata-rata tekanan darah sebelum pemberian *slow stroke back massage* dan aromaterapi mawar 152/99 mmHg dan setelah pemberian *slow stroke back massage* dan aromaterapi mawar menjadi 143/92 mmHg. Tekanan darah tersebut menurut Udjianti (2010) termasuk dalam kategori hipertensi batas terendah stadium I atau hipertensi ringan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian *slow stroke back massage* dan aromaterapi mawar untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD H. Soewondo Kendal.

Tekanan darah responden baik tekanan darah sistolik maupun diastolik sesudah pemberian *slow stroke back massage* dan aromaterapi mawar lebih rendah dibandingkan tekanan darah sebelum pemberian *slow stroke back massage* dan aromaterapi mawar. Hal ini disebabkan *slow stroke back massage* dan aromaterapi mawar dapat menyebabkan responden merasa tenang, rileks. Sesuai teori

menurut Labyak & Smelzer (1997 dalam Kozier & Erb, 2007, hlm.339) pada saat pemberian *slow stroke back massage* dapat merangsang pengeluaran hormon *endorphin*, hormon ini dapat memberikan efek tenang pada pasien dan terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah pun menjadi rileks dan akan terjadi penurunan tekanan darah.

Slow Stroke Back Massage merupakan pijatan lembut dengan penekanan berirama pada daerah torakal 10 sampai 12 dan lumbal 1 yang merupakan sumber persarafan yang berfungsi untuk meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis.

Dengan menggunakan tindakan Slow Stroke Back Massage dengan cara pijat lembut pada punggung yaitu meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi. Sistem saraf parasimpatis melepaskan neurotransmitter asetilkolin untuk menghambat aktifitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, volume sekuncup, vasodilatasi arteriol dan vena kemudian menurunkan tekanan darah (Muttaqin, 2009, hlm.230).

Hasil penelitian yang didukung oleh penelitian Olney (2005) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa Slow Stroke Back Massage dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Penelitian Meek (2005, ¶1) juga didapatkan hasil bahwa implikasi keperawatan Slow Stroke Back Massage dapat menurunkan tekanan darah, frekuensi jantung dan suhu tubuh (Smeltzer, 2005). Penelitian Retno (2012) juga menggunakan penatalaksanaan nonfarmakologis terapi relaksasi Slow Stroke Back Massage untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah mengalami penurunan yang signifikan. Slow Stroke Back Massage menurunkan tekanan

darah, dengan nilai maksimal penurunan sistolik dan diastolik 8,00 mmHg dan 24,00 mmHg.

Menurut Hariana (2009, ¶3) aromaterapi mawar juga dapat melancarkan sirkulasi darah, anti radang, menghilangkan bengkak, dan menetralkan racun.

Aromaterapi mawar dapat menurunkan tekanan darah tinggi disebabkan karena senyawa dalam minyak mawar mempunyai sifat lipofilik, yaitu larut dalam lemak yang mana mudah terabsorpsi oleh kulit. Setelah aromaterapi mawar menembus lapisan epidermis, molekul minyak mawar menyebar ke bagian tubuh yang lain, seperti saluran limfa dan pembuluh darah, saraf, kolagen, fibroblast, *mast cell*. Molekul-molekul itu akan ikut bersirkulasi hingga mencapai sel dalam tubuh yang menyebabkan sirkulasi darah lancar dan memberikan efek menenangkan sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Koensoenmardiyah, 2009, hlm.19)

Penelitian yang dilakukan oleh Kenis (2013) juga menyatakan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi (aromaterapi mawar) tekanan darah pada pasien hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan sesudah diberikan terapi relaksasi (aromaterapi mawar). Penelitian yang dilakukan oleh Triwahyuni juga menunjukkan hal yang sama yaitu sebelum diberikan inhalasi minyak esensial mawar (rose) tekanan darah penderita hipertensi lebih tinggi dibandingkan sesudah diberikan inhalasi minyak esensial mawar (rose). Sehingga SSBM dan aromaterapi mawar dapat menurunkan tekanan darah.

SIMPULAN

Berdasarkan karakteristik responden rata-rata berusia 45 tahun, usia terendah 35 tahun dan usia tertinggi 50 tahun dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 responden (69,0%).

Sebelum pemberian *slow stroke back massage* dan aromaterapi mawar pada pasien hipertensi di RSUD H. Soewondo Kendal rata-rata tekanan darah 152/99 mmHg.

Sesudah pemberian *slow stroke back massage* dan aromaterapi mawar pada pasien hipertensi di RSUD H. Soewondo Kendal rata-rata tekanan darah 143/92 mmHg. Ada pengaruh yang signifikan pemberian *slow stroke back massage* dan *aromatherapi* mawar untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD H. Soewondo Kendal p value tekanan darah sistolik 0,001 dan p value tekanan darah diastolik 0,003 ($\alpha < 0,05$)

SARAN

1. Bagi rumah sakit

Hasil penelitian disarankan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi RSUD Dr. H. Soewondo Kendal dalam rangka untuk menjadikan *slow stroke back massage* dan *aromatherapi* mawar sebagai salah satu alternatif pengobatan penderita hipertensi sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan khususnya pada pasien hipertensi.

2. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini disarankan bagi perawat untuk memberikan informasi tentang ...

manfaat *slow stroke back massage* dan *aromatherapi* mawar untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan mengajarkan langkah-langkahnya secara baik dan benar agar penderita penderita hipertensi dapat menerapkannya di rumah.

3. Bagi pasien hipertensi

Disarankan kepada pasien hipertensi untuk dapat mempraktikkan *slow stroke back massage* dan *aromatherapi* mawar di rumah sebagai pilihan alternatif untuk menurunkan tekanan darah.

4. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian disarankan dapat digunakan sebagai bahan referensi di perpustakaan dan bahan informasi terutama mengenai pengaruh pemberian *slow stroke back massage* dan *aromatherapi* mawar untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD H. Soewondo Kendal.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini disarankan dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan masukan untuk penelitian selanjutnya dengan menggunakan variabel yang berbeda misalnya membandingkan aromaterapi mawar dengan jasmin atau menggunakan sampel misalnya lansia hipertensi. Dalam penelitian ini juga tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga belum pasti apakah penurunan tekanan darah disebabkan oleh *slow stroke back massage* dan *aromatherapi* mawar.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2013). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*. www.dinkesjatengprov.go.id. Diakses pada tanggal 2 Januari 2016.
- Girsang. (2013). *Media Centre Nocommunicable Disease*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs.355/em/>. Diakses pada tanggal 20 Desember 2015.
- Hariana, A. (2009). *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Hayes, E dan Kee, J. (2009). *Farmakologi*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A.A.A. (2007). *Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemenkes. (2013). *Hipertensi*. Jakarta: EGC.
- Kenia, N. M., Dian T. (2013). *Pengaruh Relaksasi (Aromaterapi Mawar) Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi*. <http://puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/stikes/article/download/1872/1520> diunduh pada tanggal 18 Desember 2015.
- Koensoemardiyah. (2009). *A-Z aromaterapi untuk kesehatan, kebugaran, dan kecantikan*. Lily Publisher.
- Kowalski, R. (2010). *Terapi Hipertensi*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Kozier & Erb. (2007). *Fundamental Of Nursing*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kozier et al., (2009). *Buku ajar fundamentalkeperawatan konsep, proses & praktik. Edisi 7 Volume 1*. Jakarta: EGC.
- Miller. (2010). *Tindakan Slow Stroke Back Massage untuk menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. Diunduh pada tanggal 18 Desember 2015.
- Muttaqin, A. (2009). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Philips et al., (2008). *The cardiovascular system at a glance*. Library of congress cataloging in publication.
- Potter, P, A & Perry, A,G. (2006). *Buku ajar fundamental keperawatan*. Vol.2 Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta: Nuha Medika..
- Riset Kesehatan Dasar (Rikesda). (2013). *Pedoman Pewawancara Petugas Pengumpulan Data*. Jakarta: Badan Litbangkes. Depkes RI.
- Setyoadi, & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikoeritrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Udjianti, W. (2010). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta : Salemba Medika.
- WHO. (2010). *Report Of Hypertension*. Geneva. Diunduh pada tanggal 22 Desember 2015.
- Yusri. (2011). *Mengenali Penyakit Darah Tinggi*. <http://www.yusri.biz> diperoleh tanggal 10 Desember 2015.

