

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

IFTINAN YULIANI

Ns.LARRA FREDRIKA, S.Kep.,M.Kep

**EFEKTIVITAS AROMATERAPI KOPI DAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA
BENGKULU.**

X + 136 hal +6 gambar + 10 tabel +23 lampiran

ABSTRACT

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di masyarakat dan berisiko menimbulkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah adalah melalui terapi komplementer, seperti aromaterapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi kopi dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experiment two group pretest-posttest design. Penelitian dilakukan dengan membagi responden menjadi dua kelompok intervensi, yaitu kelompok aromaterapi kopi dan kelompok aromaterapi lavender, dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada kedua kelompok setelah diberikan intervensi aromaterapi. Baik aromaterapi kopi maupun aromaterapi lavender memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Namun, tidak terdapat perbedaan efektivitas antara kedua jenis aromaterapi tersebut dalam menurunkan tekanan darah dengan nilai p value > 0.05 dengan nilai p value 0.828. Kesimpulan dari penelitian ini adalah aromaterapi kopi dan aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, sehingga dapat dijadikan sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi. Disarankan bagi tenaga kesehatan untuk mempertimbangkan penggunaan aromaterapi sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang mudah dan aman.

Kata kunci: hipertensi, aromaterapi kopi, aromaterapi lavender, tekanan darah

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM
THESIS, AUGUST 13, 2026**

IFTINAN YULIANI

Ns. Larra Fredrika, S.Kep., M.Kep.

**THE EFFECTIVENESS OF COFFEE AROMATHERAPY AND
LAVENDER AROMATHERAPY IN REDUCING BLOOD PRESSURE
AMONG HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE WORKING AREA OF
PASAR IKAN COMMUNITY HEALTH CENTER, BENGKULU CITY**

xi + 136 pages +6 figures + 10 tables + 23 appendices

ABSTRACT

Hypertension is a prevalent health issue in the community that carries the risk of serious complications, such as heart disease, stroke, and kidney failure. One non-pharmacological approach to lowering blood pressure is through complementary therapies, such as aromatherapy.

This study aimed to know the effectiveness of coffee aromatherapy and lavender aromatherapy in reducing blood pressure among hypertensive patients in the working area of the Pasar Ikan Community Health Center (*Puskesmas*) in Bengkulu City.

A quantitative method was employed using a quasi-experimental, two-group pretest-posttest design. Respondents were divided into two intervention groups, coffee aromatherapy and lavender aromatherapy—and blood pressure was measured before and after the intervention.

The results showed a reduction in blood pressure in both groups following the aromatherapy intervention. Both coffee and lavender aromatherapy influenced blood pressure reduction in hypertensive patients. However, there was no significant difference in effectiveness between the two types of aromatherapy regarding blood pressure reduction ($p\text{-value} = 0,828$; $p > 0.05$).

The study concludes that both coffee and lavender aromatherapy are effective in lowering blood pressure in hypertensive patients and can serve as complementary therapies in hypertension management. Healthcare professionals are encouraged to consider aromatherapy as an accessible and safe non-pharmacological therapeutic alternative.

Keywords: Hypertension, Coffee Aromatherapy, Lavender Aromatherapy, Blood Pressure

Reference: 84 (2016-2026)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit kardiovaskular merupakan masalah kesehatan besar yang menyebabkan kesakitan dan kematian, baik di negara kaya maupun negara miskin. Hipertensi adalah kondisi jantung yang sangat umum terjadi dan memengaruhi banyak orang. Kondisi ini ditandai dengan tekanan darah yang tetap tinggi di dalam pembuluh darah dalam jangka waktu lama. Secara medis, hipertensi terjadi ketika tekanan darah melampaui ketentuan dalam pedoman medis. (Hendra et al, 2021).

Kemenkes RI (2024), Hipertensi, yang terkadang disebut sebagai "pembunuh senyap" (silent killer), merupakan masalah kesehatan serius yang harus ditanggapi dengan serius oleh setiap orang. Hal ini dikarenakan hipertensi dapat menyerang siapa saja, bahkan tanpa menunjukkan gejala fisik apa pun. Kondisi hipertensi terjadi ketika tekanan darah sistolik seseorang mencapai 140 mmHg atau lebih, dan/atau tekanan darah diastoliknya mencapai 90 mmHg atau lebih..

World Health Organization (2025) mendefinisikan hipertensi atau tekanan darah tinggi sebagai kondisi kesehatan serius yang dialami oleh 1,4 miliar orang secara global pada 2024, di mana hanya satu dari lima individu yang berhasil mengendalikannya melalui pengobatan atau modifikasi faktor risiko. Kondisi ini menjadi penyebab utama serangan jantung, stroke, penyakit ginjal kronis, dan demensia semua dapat dicegah dan diobati namun tekanan darah tinggi yang tidak terkendali membahayakan lebih dari satu miliar orang,

menyebabkan jutaan kematian dini dan kerugian ekonomi masif jika tidak ditangani secara mendesak.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama serta penyebab utama kesakitan dan kematian akibat penyakit jantung dan pembuluh darah. Kondisi ini terjadi karena berbagai faktor yang mengganggu keseimbangan aliran dan tekanan darah di dalam jantung serta pembuluh darah. Faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah tinggi dapat dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama mencakup hal-hal yang tidak dapat diubah, seperti penambahan usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Kelompok kedua mencakup hal-hal yang dapat diubah, seperti konsumsi garam berlebih, kelebihan berat badan, stres berlebihan, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, dan konsumsi alkohol yang berlebihan. Konsumsi garam berlebih, kelebihan berat badan, dan stres dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hal ini terjadi karena faktor-faktor tersebut meningkatkan volume cairan dalam darah, meningkatkan aktivitas sistem saraf, serta menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Mengingat hipertensi berkembang akibat kombinasi berbagai faktor risiko, penanganannya memerlukan pendekatan menyeluruh yang berfokus pada faktor-faktor yang dapat diubah. (Rahmadhani, M ,2021).

Berdasarkan laporan Global WHO 2023, Di dapat data persentase orang dewasa hipertensi menurun wilayah eropa akan tetapi meningkat di wilayah asia, khususnya di wilayah pasifik barat dari (24% menjadi 28%) dan di wilayah asia tenggara (dari 29% menjadi 32% termasuk peningkatan terjadi juga di indonesia). Dalam laporan global tersebut juga di dapat data hipertensi yang tidak terkontrol didefinisikan yaitu $> 140/90$ mmHg, meliputi tidak hanya

hipertensi yang tidak terkontrol dengan obat tetapi juga hipertensi yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati.

Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Penyakit Tidak Menular (PTM), hipertensi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar, merupakan faktor risiko tertinggi berjalan) pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, di mana 53,5% penyakit tersebut adalah PTM, terutama hipertensi (22,2%). Data daerah dengan penyumbang terbanyak kasus hipertensi, Kalimantan tengah 40,7%, Kalimantan selatan 35,8% dan Jawa Barat 34,4% (P2ptm.kemkes 2024)

Di Provinsi Bengkulu, terdapat 168.519 orang yang menderita hipertensi, yang mencakup 64% dari populasi. Jumlah kasus tertinggi tercatat di wilayah Bengkulu Utara mencapai 95%, disusul oleh Rejang Lebong (91%), Seluma (83%), Lebong (82%), Muko-Muko (81%), Kepahiang (48%), Kaur (31%), serta Bengkulu Selatan (28%). Kota Bengkulu mencatat 41% kasus, menempatkannya di peringkat ketujuh, sementara Bengkulu Tengah memiliki tingkat terendah sebesar 22%. (Profil Riset Kesehatan Provinsi, 2022).

Berdasarkan data Dinkes Kota Bengkulu pada tahun 2024 Puskesmas Pasar Ikan di Kota Bengkulu menempati peringkat kesembilan di kota tersebut dalam hal jumlah orang yang didiagnosis menderita hipertensi. Pada tahun 2022, catatan Puskesmas menunjukkan adanya 412 pasien laki-laki dan 564 pasien perempuan dengan hipertensi. Survei yang dilakukan pada 13 November 2025 menunjukkan bahwa pada tahun 2023, terdapat 1.057 laki-laki dan 1.250 perempuan dengan tekanan darah tinggi. Angka yang sama tercatat pada tahun

2024. Pada tahun 2025, jumlah tersebut meningkat menjadi 1.071 laki-laki dan 1.276 perempuan. Data dari tahun 2022 hingga 2025 menunjukkan bahwa jumlah kasus hipertensi di puskesmas tersebut telah meningkat sebanyak 1.331 kasus. Pada tahun 2025, terdapat 492 orang dengan tekanan darah tinggi di Puskesmas Pasar Ikan. Survei lain yang dilakukan pada 15 Januari 2026, yang mencakup bulan Oktober, November, dan Desember, menemukan bahwa 45 pasien yang didiagnosis dengan tekanan darah tinggi selama tiga bulan tersebut tidak kembali ke puskesmas untuk melanjutkan pengobatan. Data ini menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi masih menjadi salah satu masalah kesehatan paling umum di wilayah layanan puskesmas tersebut. Tingginya angka kunjungan menunjukkan bahwa hipertensi merupakan kondisi jangka panjang yang memerlukan perawatan dan perhatian berkelanjutan. Besarnya jumlah pasien ini menegaskan pentingnya penerapan tindakan promotif dan preventif, serta terapi pendukung seperti aromaterapi, untuk mengelola tekanan darah mereka dengan lebih baik. Informasi ini digunakan untuk menentukan lokasi penelitian dan jumlah partisipan; angka 45 pasien dengan tekanan darah tinggi yang menghentikan pengobatan dalam tiga bulan terakhir dinilai cukup memadai untuk meneliti efektivitas aromaterapi kopi dan lavender dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. (Puskesmas Pasar Ikan, 2024).

Menjaga tekanan darah tinggi tetap terkendali memerlukan pengobatan dini dan efektif, serta perubahan gaya hidup. Hipertensi dianggap terkendali jika tekanan darah sistolik dipertahankan dibawah 140 mmHg dan TD diastolik di bawah 90 mmHg, dengan pengobatan dan perubahan gaya hidup. salah satunya

dengan menggunakan pengobatan nonfarmakologis yaitu dengan menggunakan aromaterapi. kopi merupakan salah satu yang bisa digunakan untuk aromaterapi. Kopi merupakan salah satu tanaman yang banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia. Selain sebagai minuman, kopi mengandung berbagai senyawa volatil seperti kafeol, kahweol, dan asam klorogenat yang menghasilkan aroma khas dan memiliki efek menenangkan. Hasil penelitian Rahmawati menunjukkan bahwa aroma kopi berpengaruh menurunkan tingkat stres, memperbaiki mood, dan mengurangi ketegangan saraf. Stimulasi aroma kopi diketahui dapat menurunkan aktivitas simpatis, meningkatkan relaksasi, dan memperbaiki perfusi darah, sehingga mampu berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Rahmawati 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Sugiharto dan Nugroho menemukan bahwa penggunaan kopi dalam aromaterapi dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada penderitanya. Aromaterapi kopi dapat membantu melebarkan pembuluh darah dan menenangkan tubuh, yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah. Kopi mengandung kafein yang dapat meningkatkan tekanan darah, namun juga memiliki kandungan lain seperti polifenol dan kalium yang membantu menjaga tekanan darah tetap terkendali. (Sugiharto & Nugroho 2024).

Aromaterapi lainnya yang bisa dipakai salah satunya adalah aromaterapi Lavender. menurut hasil penelitian sari & septi,2023 Aromaterapi lavender adalah jenis terapi non-obat yang memanfaatkan minyak esensial dari tanaman “*Lavandula angustifolia*”. Menghirup aromanya dapat membantu seseorang merasa lebih rileks, terutama bagi mereka yang memiliki tekanan darah tinggi.

Efek menenangkan ini membantu mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis; dampaknya, aromaterapi lavender dapat memengaruhi tekanan darah dan berpotensi menurunkan angka tekanan darah sistolik (angka atas) maupun diastolik (angka bawah) pada penderita hipertensi. Aroma lavender memberikan efek menenangkan, meredakan kecemasan, serta mengurangi stres—faktor-faktor yang dapat memicu kenaikan tekanan darah. Oleh karena itu, terapi ini dapat menjadi langkah tambahan yang baik untuk membantu mengelola tekanan darah tinggi. (Sari & septi 2023).

Menurut hasil penelitian Sukmadewi, 2023 Aromaterapi Lavender berpengaruh sebagai aromaterapi yang terbukti mampu menurunkan tekanan darah dengan mekanisme kerja melalui sentuhan molekul linalool pada pusat pengaturan stres di sistem limbik, sehingga menimbulkan efek ketenangan dan memperlambat detak jantung. Efek ini kemudian memicu penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolic (Sukmadewi, 2023).

Berdasarkan berbagai penelitian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada atau tidak “Perbandingan Efektivitas Aromaterapi kopi dan Aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas pasar ikan kota Bengkulu” dengan adanya penelitian ini berharap masyarakat dapat menerapkan terapi non farmakologi ini di rumah saat mengalami gangguan hipertensi sehingga dapat mengurangi angka kejadian hipertensi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan oleh penulis, maka penulis akan mengidentifikasi masalah yang akan dijadikan bahan

penelitian yaitu bagaimana “Efektivitas Aromaterapi kopi dan Aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.

C. Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini dimana penulis membatasi pada perbandingan Efektifitas Aromaterapi dan Aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian dari latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Efektifitas Aromaterapi kopi dan Aromaterapi lavender terhadap Penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui perbandingan efektivitas aromaterapi kopi dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu

2. Tujuan Khusus:

- a. Diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan usia dan jenis kelamin pada pasien hipertensi
- b. Diketahui pengaruh aromaterapi kopi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.
- c. Diketahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

- d. Diketahui efektivitas antara aromaterapi dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

F. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini di harapkan dapat memberikan ilmu keperawatan dan kesehatan, khususnya dalam bidang terapi komplementer untuk penatalaksanaan hipertensi. Hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk pengembangan teori terkait mekanisme kerja aromaterapi dalam menurunkan tekanan darah.

2. Manfaat Praktis:

- a. Bagi Pasien Hipertensi: Memberikan alternatif terapi komplementer yang aman dan mudah diakses untuk membantu mengelola tekanan darah tinggi.
- b. Bagi Tenaga Kesehatan: Memberikan bukti ilmiah yang dapat digunakan sebagai pedoman dalam merekomendasikan atau mengintegrasikan terapi aroma kopi dan terapi aroma lavender dalam asuhan keperawatan pasien hipertensi.
- c. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan: Dapat menjadi referensi untuk pengembangan program pelayanan kesehatan yang inovatif dan holistik dalam penanganan hipertensi.
- d. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada peneliti Selanjutnya untuk menggunakan dua diffuser aromaterapi jika berupa perbandingan, serta dapat digunakan sebagai bahan referensi atau

pembandingan bagi peneliti lain untuk mengganti aromaterapi kopi dengan aromaterapi yang lain seperti aromaterapi jeruk.

G. Keaslian penelitian

Keaslian penelitian dengan judul Efektifitas aromaterapi dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu akan tetapi ada beberapa penelitian yang relevan yang dilakukan oleh :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama	Judul	Metode dan hasil penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Ketut A.W &Putu D.P.I, 2022	Efektifitas penggunaan minyak aromaterapi lavender (Lavandula angustifolia) dalam penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi	Metode yang digunakan dalam pembuatan artikel review ini yaitu studi pustaka. Pustaka yang digunakan merupakan jurnal nasional maupun internasional yang membahas mengenai penggunaan aroma terapi lavender pada hipertensi. Hasil penelitian ini adalah Dari hasil pencarian pustaka yang telah dilakukan dari beberapa situs secara online didapatkan pustaka berjumlah 30. Pemilihan pustaka dilakukan dengan cara skrining pada judul dan abstrak sehingga tersisa berjumlah 17. Pustaka.	Persamaan peneitian ini adalah sama sama meneliti perbandingan efektivitas aroma terapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi	Perbedaan dari jurnal tersebut adaah jurnal ini hanya meneliti satu aoma terapi
2.	(Sugiharto & Nugroho 2024)	Pengaruh Aroma Kopi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	Metode penelitian dari jurnal ini adalah Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian pra ekperimen atau dengan kata lain melakukan kegiatan uji coba yang	Persamaan dari penelitian ini adalah sama sama meneliti perbandingan efektivitas aroma terapi	Perbedaan dari penelitian ini adalah hanya meneliti satu jenis aroma terapi saja yaitu aroma kopi .

			bertujuan mengetahui pengaruh yang timbul sebagai akibat dari perlakuan tertentu Hasil penelitian dari jurnal ini adalah terhadap 90 orang responden pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum Siaga Medika Banyumas tanggal 01 November sampai 27 November 2023, didapatkan data terbanyak pada pasien lansia awal (46-55 tahun) dengan data 30 pasien hipertensi (33,33%).	kopi terhadap penurunan tekanan darah	
3.	(sari monica puspa yulia 2023)	Pengaruh aromaterapi lavender terhadap tekanan darah penderita hipertensi di puskesmas Palembang	Metode penelitian ini adalah mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian pre and post-test pre eksperimental Hasil dari penelitian ini adalah Hasil pengukuran tekanan darah pada responden penelitian didapatkan rata – rata tekanan darah sistole sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lavender adalah sebesar 162,31 mmHg dan 101,03 mmHg untuk tekanan darah diastole.	Persamaan penelitian ini adalah sama sama meneliti perbandingan efektivitas aroma terapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi	Perbedaan dari jurnal tersebut adalah jurnal ini hanya meneliti satu aoma terapi
4.	Suryani, & Adi., (2024)	Pengaruh Inhalasi Aroma Kopi terhadap Relaksasi dan Penurunan Tekanan Darah	Metode penelitian ini adalah meggunakan metode Eksperimen laboratorium. Hasil dari penelitian ini menunjukkan Aroma	Persamaan dari penelitian ini adalah sama sama meneliti	Perbedaan dari penelitian ini adalah hanya meneliti satu jenis aroma

pada Mahasiswa Selama Masa Ujian	kopi dapat menurunkan tekanan darah dan dapat meningkatkan ketenangan dibanding kelompok control	pengaruh aroma terapi kopi terhadap penurunan tekanan darah	terapi saja yaitu aroma kopi
-------------------------------------	---	---	---

