

BAB IV

PEMBAHASAN

Tekanan darah adalah daya yang diperlukan agar darah dapat mengalir didalam pembuluh darah dan beredar mencapai seluruh jaringan tubuh manusia. Darah dengan lancar beredar ke seluruh bagian tubuh berfungsi sebagai media pengangkut oksigen serta zat lain yang diperlukan untuk kehidupan sel-sel di dalam tubuh, istilah “tekanan darah” berarti tekanan pada pembuluh nadi dari peredaran darah sistemik di dalam tubuh manusia. Tekanan darah dibedakan antara tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolic (Aprianti, 2022).

Tekanan darah sistolik adalah tekanan darah ketika menguncup (kontraksi) sedangkan, tekanan darah diastolik adalah tekanan darah ketika mengendor kembali (relaksasi). Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik) (Aprianti, 2022). Menurut Syahida et al, (2024) relaksasi pernapasan dalam dan aromaterapi adalah dua cara pengobatan non-farmakologis yang sering digunakan berbagai peneliti untuk mengelola respons stres, kecemasan, rasa sakit, kualitas tidur, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Kombinasi kedua metode ini dianggap bisa memberikan efek yang lebih baik jika dilakukan bersama-sama. Nafas dalam membantu menenangkan sistem saraf, menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan meningkatkan oksigen dalam tubuh. Sementara aromaterapi, dengan menghirup minyak esensial seperti lavender, mawar, atau citrus, diyakini bisa menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, serta memengaruhi suasana hati melalui indra penciuman dan sistem otak yang mengatur

emosi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmadhani, (2022) yang dimana Intervensi non-farmakologis yang spesifik diberikan adalah penggunaan aromaterapi dari minyak esensial yang mengandung lavender (*Lavandula angustifolia*), jeruk mandarin (*Citrus nobilis*), dan marjoram (*Origanum majorana*). Pasien diminta menghirup aroma dari kapas yang telah ditetesi 2-3 tetes minyak esensial selama 20-30 menit. Sesi ini dikombinasikan dengan teknik napas dalam 4-7-8, yaitu menarik napas selama 4 detik, menahan napas 7 detik, dan mengembuskan napas selama 8 detik. Terapi kombinasi ini mulai diberikan pada hari kedua hingga hari kesepuluh masa perawatan.

Menurut, Isna, (2023) Kandungan dalam aroma terapi, seperti senyawa linalool pada lavender dan limesone pada lemon, bekerja dengan mempengaruhi sistem saraf dan otak untuk menghasilkan efek relaksasi yang menurunkan kecemasan. Molekul aromaterapi akan merangsang thalamus, yang kemudian memicu pelepasan neurokimia seperti serotonin dan endorfin, menimbulkan rasa tenang, senang, dan mengurangi ketegangan fisik.

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Syahida, (2024) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam yang dilakukan selama 10-15 menit terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien kanker. Aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam sangat direkomendasikan untuk mengatasi kecemasan, menenangkan pikiran, dan merilekskan tubuh.

Selain itu dari hasil penelitian Pinamiranti, (2024) menunjukkan dampak yang signifikan. Setelah penerapan terapi komplementer ini, terjadi penurunan skala nyeri secara bertahap. Puncaknya, pada hari ke-10 perawatan, skala nyeri pasien turun secara signifikan dari skor 4 (nyeri sedang) menjadi skor 2 (nyeri ringan). Peneliti tersebut menyimpulkan bahwa pemberian kombinasi aromaterapi dan teknik relaksasi napas dalam

terbukti efektif sebagai terapi komplementer untuk mengurangi nyeri. Selain itu, intervensi ini juga dinilai efektif untuk mendukung pengurangan kecemasan dan memperbaiki pola tidur pasien.

Pada pembahasan ini, akan diuraikan intervensi keperawatan pemberian kombinasi terapi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi yang telah dilakukan pada Ny. A di Jl. Maccini Gusung RT 02/RW 01 Kelurahan Maccini Gusung Kec. Makassar Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan, yang dimana pasien mengalami penyakit hipertensi yang diderita selama 8 bulan.

Pada kasus ini penulis juga akan membahas tentang adanya kesamaan antara hasil dan teori yang didapatkan dari intervensi yang telah dianalisis adalah penerapan kombinasi terapi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di puskesmas maccini sawah. Pada tahap intervensi, peneliti memberikan intervensi keperawatan kepada klien dengan masalah keperawatan Nyeri kronis, defisit pengetahuan dan ansietas yang merupakan masalah keperawatan yang terjadi pada klien.

A. Gambaran Penerapan Kombinasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi

Pada tanggal 19 Agustus 2025 pukul 09.30, klien mengalami *nyeri kronis akibat penekanan saraf*. Hasil observasi menunjukkan bahwa klien mengeluh nyeri pada bagian kepala dan leher dengan skala nyeri 5 (NRS). Nyeri dirasakan dengan kualitas sedang, intensitas nyeri seperti tertusuk-tusuk, dan durasi nyeri hilang-timbul yang dirasakan terutama saat klien melakukan aktivitas.

Setelah dilakukan intervensi, dan pemberian kombinasi terapi (nafas dalam dan aromaterapi), peneliti melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan alat *sphygmomanometer*. Hasil pengukuran setelah dilakukan pemberian kombinasi terapi (nafas dalam dan aromaterapi) hari pertama yakni TD : 160/104 mmHg, N : 102x/mnt, dan hari kedua TD : 149/ 96 mmhg, N : 90 x/m, dan hari

terakhir hari ke tiga TD : 138/88 mmHg, N : 85 x/m. Berikut perubahan tekanan darah dalam 3 hari :

Tabel 2.1 Tabel Perubahan Tekanan Darah

No	Hari/tanggal	Responden	Pre	Post
1	Rabu, 19 Agustus 2025	Ny. A	160/104 mmHg	158/100 mmHg
2	Kamis, 20 Agustus 2025	Ny. A	150/95 mmHg	149/96 mmHg
3	Jum'at, 21 Agustus 2025	Ny. A	140/90 mmHg	130/80 mmHg

Klien melaporkan bahwa nyeri yang dirasakan berkurang dengan skala nyeri menjadi 2. Secara objektif, klien tampak tidak meringis, rasa gelisah berkurang, dan ketegangan otot menurun. Masalah nyeri dinilai teratasi sebagian, sehingga intervensi dihentikan.

Intervensi yang diberikan kepada klien meliputi:

- 1) Penerapan teknik non-farmakologis berupa kombinasi terapi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi yang dilakukan untuk membantu menurunkan intensitas nyeri di area kepala dan leher.
- 2) Edukasi mengenai penyebab, periode, dan pemicu nyeri, di mana klien menyatakan bahwa sering melakukan aktivitas berat menjadi salah satu faktor pemicu munculnya nyeri.
- 3) Kolaborasi dalam pemberian kombinasi terapi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi dilakukan secara rutin, dan klien bersedia untuk mengikuti terapi yang diberikan.
- 4) Dukungan pada aktivitas klien, dengan menganjurkan klien untuk mempertahankan teknik pernapasan dalam saat melakukan aktivitas guna membantu mengontrol rasa nyeri yang dirasakan.

Pada tanggal 19 Agustus 2025 pukul 10.00, klien mengalami *defisit pengetahuan akibat kurang terpapar informasi*. Hasil observasi menunjukkan bahwa klien mampu mendengarkan dan menerima informasi dengan baik. Klien juga dapat mengidentifikasi faktor-faktor

yang dapat meningkatkan maupun menurunkan motivasi dalam menjalani perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Klien menyampaikan bahwa dirinya telah memahami mengenai penyakit yang dialami. Klien juga tampak mampu menjelaskan Kembali informasi yang telah diberikan oleh perawat, menunjukkan adanya pemahaman terhadap edukasi yang diberikan. Masalah deficit pengetahuan dinilai teratasi sebagian, sehingga intervensi edukasi dilanjutkan.

Intervensi yang diberikan kepada klien meliputi:

- 1) Penyediaan materi dan media edukasi kesehatan terkait penyakit yang dialami, di mana klien menyatakan mengerti tentang penyakitnya setelah diberikan penjelasan.
- 2) Memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya, dan klien mengajukan pertanyaan terkait hipertensi.
- 3) Menjelaskan faktor risiko yang dapat mempengaruhi terjadinya tekanan darah tinggi, dan klien menyatakan memahami penjelasan tersebut.
- 4) Mengajarkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku sehat, di mana klien menyatakan akan lebih meningkatkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Pada tanggal 19 Agustus 2025 pukul 10.30, klien mengalami *ansietas akibat ancaman terhadap kematian*. Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi, klien tampak lebih tenang.

Intervensi yang dilakukan meliputi:

- 1) Menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan rasa percaya antara klien dan perawat, sehingga klien merasa lebih nyaman dan aman.
- 2) Mendampingi klien dalam mengurangi kecemasan, dengan memberikan dukungan emosional secara aktif.

- 3) Mendengarkan klien dengan penuh perhatian, memberikan ruang bagi klien untuk mengungkapkan perasaan, kekhawatiran, dan pertanyaan terkait kondisinya.
- 4) Menggunakan pendekatan yang tenang dan meyakinkan, dengan memberikan penjelasan yang jelas, bahasa yang sederhana, dan sikap empatik terhadap perasaan klien.

Hasil dari intervensi tersebut menunjukkan adanya perkembangan positif pada klien. Klien menyatakan sudah tidak merasa cemas lagi terhadap penyakit yang dialaminya. Secara objektif, konsentrasi klien tampak meningkat, perilaku gelisah menurun, serta ketegangan otot dan tubuh klien berkurang. Masalah ansietas dinilai teratasi sebagian, sehingga intervensi dilanjutkan untuk memastikan kondisi klien tetap stabil.

Selain itu, intervensi edukasi juga diberikan kepada keluarga klien. Keluarga klien menyatakan kesediaannya untuk selalu mendampingi klien selama proses perawatan berlangsung, serta siap memberikan dukungan moral dan membantu dalam pemenuhan kebutuhan klien sehari-hari.

Faktor-faktor yang memengaruhi peningkatan tekanan darah (hipertensi) bersifat multifaktorial, yang mencakup aspek fisiologis, gaya hidup, psikologis, dan lingkungan. Secara fisiologis, usia dan riwayat genetik menjadi faktor yang tidak dapat dimodifikasi. Seiring bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah menurun, sehingga meningkatkan resistensi vaskular sistemik dan menyebabkan tekanan darah cenderung meningkat (Fadillah et al., 2023). Selain itu, pola makan tinggi garam, lemak jenuh, serta rendah serat dan kalium berkontribusi pada peningkatan tekanan darah melalui retensi natrium dan cairan dalam tubuh, yang meningkatkan volume darah dan beban jantung (Purwono et al., 2020).

Faktor gaya hidup seperti kurang aktivitas fisik dan kebiasaan merokok atau konsumsi alkohol juga meningkatkan tekanan darah

melalui mekanisme gangguan metabolisme dan peningkatan stimulasi sistem saraf simpatis. Obesitas diketahui meningkatkan risiko hipertensi hingga dua kali lipat karena menyebabkan peningkatan output jantung dan resistensi perifer (Fauzi Mrwah et al., 2022). Dari sisi psikologis, stres kronis dan gangguan tidur dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan kadar hormon kortisol yang berperan dalam peningkatan tekanan darah (Bukhori et al., 2022).

Selain itu, ketidakpatuhan pasien terhadap terapi farmakologis seperti tidak rutin minum obat antihipertensi juga menjadi faktor yang sangat signifikan dalam lonjakan tekanan darah. Lingkungan sekitar seperti paparan polusi udara dan suhu ekstrem juga memengaruhi tekanan darah melalui respons inflamasi dan perubahan tonus vaskular (Bata, 2023). Dengan demikian, pengelolaan hipertensi memerlukan pendekatan yang komprehensif, tidak hanya fokus pada pengobatan medis, tetapi juga pada modifikasi gaya hidup, manajemen stres, dan kepatuhan terhadap terapi.

Kombinasi terapi nafas dalam dan aromaterapi merupakan salah satu intervensi *non- farmakologis* yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dalam penelitian ini, dilakukan pemberian terapi nafas dalam dan aromaterapi secara rutin kepada responden yang telah didiagnosis hipertensi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik, setelah intervensi diberikan selama beberapa hari. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa penerapan kombinasi nafas dalam dan aromaterapi mampu menciptakan kondisi relaksasi fisik dan mental, yang secara langsung memengaruhi sistem saraf otonom dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis.

Menurut (Krisna, 2025) kombinasi terapi nafas dalam dan aromaterapi bekerja dengan cara membimbing individu membayangkan suasana yang tenang dan menyenangkan, sehingga otak mengirimkan sinyal ke tubuh untuk merespons dengan cara

menurunkan denyut jantung, memperlambat pernapasan, dan menurunkan tekanan darah. Penurunan aktivitas simpatis ini berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah yang signifikan. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa pemberian kombinasi terapi nafas dalam dan aromaterapi selama 10–15 menit selama 3 hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 7–10 mmHg.

Selain itu, studi lain oleh Ade dan Dwi Friskia (2024) juga mendukung temuan ini. Mereka menyatakan bahwa teknik kombinasi terapi dalam dan aromaterapi secara signifikan menurunkan tingkat tekanan darah dan tekanan darah pada penderita hipertensi tahap. Intervensi ini tidak hanya berdampak secara fisiologis, tetapi juga secara psikologis dengan mengurangi stres dan ketegangan yang merupakan faktor pencetus hipertensi. Hal ini memperkuat bahwa penanganan hipertensi tidak hanya memerlukan pendekatan farmakologis, tetapi juga dukungan psikososial dan relaksasi.

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai literatur dan studi sebelumnya. Teknik kombinasi terapi nafas dalam dan aromaterapi ini mudah diterapkan, murah, dan tidak memiliki efek samping. Oleh karena itu, sangat disarankan bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, untuk mengintegrasikan teknik ini dalam program pengelolaan hipertensi di masyarakat maupun fasilitas layanan kesehatan. Penggunaan teknik ini juga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien, karena mereka merasa lebih tenang dan memiliki kontrol terhadap kondisi kesehatannya.