

**ANALYSIS OF NURSING CLINICAL PRACTICES OF IMPLEMENTATION
INNOVATION OF PROGRESSIVE MUSCLERELAXATION THERAPY AND
LAVENDER AROMATHERAPY TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN
HYPERTENSION PATIENTSIN THE WORKING AREA OF LOK BAHU
COMMUNITY HEALTH CENTER**

Abd Kadir¹

¹Profesi Ners Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kaltim
*email: abdulcadimakassar86@gmail.com

Grace Carol Sipasulta²

²Profesi Ners Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kaltim
*email: gracecst63@gmail.com

Eryna Idayati³

³Profesi Ners Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kaltim
*email: idayatieryna@gmail.com

Maryani Yuni Kartika Adun⁴

⁴Profesi Ners Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kaltim
*email: maryaniyunikartika@gmail.com

Coresspondence Author: Abd Kadir; abdulcadimakassar86@gmail.com

Abstract: *Hypertension is a global health problem as one of the main risks of cardiovascular disease, causing various serious complications such as stroke, heart disease, kidney failure, and even sudden death. According to the WHO, in 2023–2024, hypertension affected approximately 1.28 billion people, with awareness of treatment and blood pressure control still very low. Non-pharmacological methods believed to lower blood pressure include Progressive Muscle Relaxation Therapy and Lavender Aromatherapy, which have a relaxing effect. Objective: To analyze the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy and lavender aromatherapy on reducing blood pressure in patients with hypertension. Hypertension. Method: The study used a case study design with a nursing care approach in the form of innovative interventions of progressive muscle relaxation therapy and lavender aromatherapy in region Work Community Health Center Location Shoulder on 3 respondents. Collection Data were collected using a nursing care format and blood pressure observation sheet. Research Results: Intervention results innovation of measurement difference value blood pressure in 3 respondents during 3 days of administration Progressive muscle relaxation therapy and lavender aromatherapy showed changes, namely in case 1, Mrs. K had a difference of systolic : 14 mmHg and diastolic : 7 mmHg. In case 2, Mrs. L had a difference of systolic : 29 mmHg and diastolic: 29 mmHg. : 5 mmHg And on case 3 Mrs. A there is difference systolic : 44 mmHg and diastolic : 16 mmHg. Conclusion: There is an influence of the intervention of progressive muscle relaxation therapy innovation and lavender aromatherapy, proven effective in lower pressure blood felt by the client.*

Keywords: Aromatherapy Lavender, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation, Community Health Center

Abstrak: Hipertensi menjadi masalah kesehatan didunia sebagai salah satu resiko utama penyakit kardiovaskuler yang menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, bahkan kematian mendadak. Menurut WHO tahun 2023-2024, menyatakan hipertensi telah dialami sekitar 1,28 miliar orang dengan kesadaran pengobatan dan kontrol tekanan darah masih sangat rendah. Metode non farmakologi yang dipercaya dapat menurunkan tekanan darah yaitu Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lavender yang dapat memberikan efek relaksasi. Tujuan : Menganalisa pemberian terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada penderita

Hipertensi. Metode : Penelitian menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan berupa intervensi inovasi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender di wilayah kerja Puskesmas Lok Bahu pada 3 responden. Pengumpulan data menggunakan format asuhan keperawatan dan lembar observasi tekanan darah. Hasil Penelitian : Hasil intervensi inovasi nilai selisih pengukuran tekanan darah pada 3 responden selama 3 hari pemberian terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender terdapat penurunan yaitu kasus 1 Ny. K terdapat selisih sistolik : 14 mmHg dan diastolik : 7 mmHg. Kasus 2 pada Ny. L terdapat selisih sistolik : 29 mmHg dan diastolik : 5 mmHg dan pada kasus 3 Ny. A terdapat selisih sistolik : 44 mmHg dan diastolik : 16 mmHg. Kesimpulan: Terdapat pengaruh intervensi inovasi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender, terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah yang dirasakan oleh klien.

Kata Kunci : Aromaterapi lavender, Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif, Puskesmas.

A. Pendahuluan

Hipertensi menjadi masalah kesehatan di dunia dan sebagai salah satu resiko utama penyakit kardiovaskuler. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami masyarakat Indonesia. Kondisi ini terjadi ketika tekanan darah dalam arteri meningkat secara kronis, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, bahkan kematian mendadak (Kemenkes, 2021). Menurut WHO, (2023) menyatakan hipertensi telah dialami sekitar 1,28 miliar orang, dengan kesadaran pengobatan, dan kontrol tekanan darah masih sangat rendah. WHO menargetkan agar kontrol mencakup ($\geq 50\%$) penderita, yang dapat menurunkan kematian secara signifikan. WHO memperkirakan tahun 2023 sampai 2050 jika penanganan hipertensi tidak ditingkatkan, maka dunia akan kehilangan 76 juta jiwa akibat komplikasi yang dapat dicegah.

Hasil Riskesdas, (2023) menunjukkan angka prevalensi hipertensi (30,8%), yang dilanjutkan dengan SKI, (2023) prevalensi hipertensi pada usia ≥ 15 tahun dikategorikan berdasarkan diagnosis dokter (8%), dan berdasarkan pengukuran tekanan darah (29,2%) dan meningkat pada usia ≥ 18 tahun berdasarkan diagnosis dokter (8,6%) berdasarkan pengukuran tekanan darah (30,8%). Data ini menunjukkan bahwa usia menjadi masih menjadi faktor resiko terjadinya hipertensi dan ada kecenderungan penderita hipertensi yang tidak terdiagnosa sehingga tidak mendapatkan tatalaksana dengan baik. Hasil SKI dan Riskesdas, (2023) juga menunjukan faktor resiko utama hipertensi di Indonesia antara lain konsumsi garam berlebih ($>90\%$), kurang konsumsi sayur dan buah (96,7%), obesitas sentral (36,8%), kurang aktivitas fisik ($>66\%$), merokok (28,8%) dan stress atau tekanan psikologis tidak diukur kuantitatif tapi terbukti signifikan dalam banyak studi. Penderita hipertensi di Kalimantan Timur juga semakin mengkhawatirkan. Pada tahun 2023 Dinas Kesehatan Kalimantan Timur mencatat 595.689 warga berusia di atas 15 tahun mengidap hipertensi. Hal ini menunjukkan peningkatan signifikan dari 206.848 orang pada tahun 2021 dinas kesehatan kota Samarinda mencatat 69.156 orang menderita hipertensi pada tahun 2024 (Dinkes, 2023)

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinkes Kota Samarinda pada tahun 2024 menunjukkan bahwa Puskesmas Lok Bahu menempati urutan ke-17 dari 26 puskesmas di Samarinda dengan jumlah kasus hipertensi yang tinggi, tercatat sekitar 6.944 kasus hipertensi, yang setara dengan (83,10%) dari total kunjungan terkait penyakit tidak menular. Berdasarkan data puskesmas Lok Bahu, jumlah penderita hipertensi dari bulan Januari s.d Juni 2025 sebanyak 963 kasus hipertensi dan menjadi urutan pertama dari 10 besar penyakit (Dinkes, 2024).

Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah penerapan kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aroma terapi lavender juga dibuktikan dari penelitian Zahara et al. (2024) di wilayah kerja Puskesmas Banjarsari. Hasil-hasil tersebut menunjukkan

bahwa terapi relaksasi otot progresif dan Aroma terapi lavender dapat menjadi **solusi** pendukung yang murah, aman, dan mudah diterapkan, baik secara individual maupun kelompok, untuk membantu menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut pemanfaatan teknik ini, khususnya dalam konteks pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas, guna memperluas akses intervensi hipertensi yang tidak bergantung sepenuhnya pada obat-obatan.

B. Metodologi Penelitian

Metode analisis berfokus pada analisis kasus yang mendalam, menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus untuk menggambarkan asuhan keperawatan yang komprehensif pada satu unit penelitian (pasien, kelompok, komunitas). Analisis ini melibatkan identifikasi masalah, telaah teori dan literatur EBN (*Evidence Based Nursing*), penentuan intervensi, implementasi intervensi, dan evaluasi hasil, dengan tujuan memberikan rekomendasi untuk praktik keperawatan selanjutnya (Sugiyono, 2019).

C. Hasil dan Pembahasan

Analisis salah satu intervensi dengan konsep penulisan terkait klien kelolaan pada karya tulis ilmiah ini terdiri dari 3 responden dengan jenis kelamin perempuan dengan usia pra lansia yang menderita Hipertensi.

Hasil Pengukuran tekanan darah Kasus 1

No.	Hari/tanggal	Tekanan darah		Rata-rata penurunan tekanan darah
		Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	
1.	Kamis, 21, Agustus 2025	156/91	146/93	Sistol : 8 mmHg, Diastol :3 mmHg
2.	Jumat, 22, Agustus 2025	155/88	147/86	
3.	Sabtu, 23, Agustus 2025	148/92	142/84	

Berdasarkan tabel diatas hasil pengukuran tekanan darah Ny. K usia 58 tahun penderita hipertensi baru mengetahui jika tekanan darahnya tinggi dan tidak mengkonsumsi obat tekanan darah tinggi setelah dilakukan implementasi selama kurang lebih 30 menit setelah itu di observasi kembali selama 5 menit dan di lakukan pengukuran kembali tekanan darah didapatkan penurunan tekanan darah pada hari pertama sistol 10 mmHg dan diastol meningkat 2 mmHg. Pada hari kedua didapatkan hasil pengukuran darah terdapat penurunan sistol 8 mmHg diastol menurun 2 mmHg pada hari ketiga sistol 6 mmHg diastol 8 mmHg.

Hasil Pengukuran tekanan darah Kasus 2

No.	Hari/tanggal	Tekanan darah		Rata-rata penurunan tekanan darah
		Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	
1.	Kamis, 21 Agustus 2025	159/76	142/78	Sistol: 13 mmHg, Diastol: 11 mmHg
2.	Jumat, 22 Agustus 2025	142/87	131/78	
3.	Sabtu, 23 Agustus 2025	141/86	131/71	

Berdasarkan tabel diatas hasil pengukuran tekanan darah Ny. L usia 54 tahun penderita hipertensi telah menderita hipertensi selama 2 tahun dan minum obat hipertensi secara

rutin setiap satu kali sekali di pagi hari setelah dilakukan implementasi selama kurang lebih 30 menit setelah itu di observasi kembali selama 5 menit dan dilakukan pengukuran kembali tekanan darah didapatkan penurunan tekanan darah pada hari pertama sistol 17 mmHg dan diastol meningkat 2 mmHg, Pada hari kedua didapatkan hasil pengukuran darah terdapat penurunan sistol 11 mmHg diastol menurun 9 mmHg pada hari ketiga sistol 10 mmHg diastol 15 mmHg

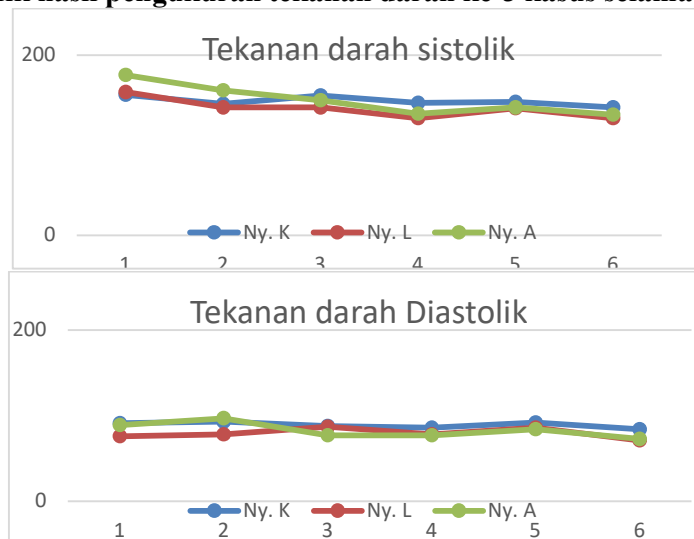
Hasil Pengukuran tekanan darah Kasus 3

No.	Hari/tanggal	Tekanan darah		Rata-rata penurunan tekanan darah
		Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	
1.	Kamis, 21 Agustus 2025	178/89	161/97	Sistol: 10, mmHg, Diastol: 4 mmHg
2.	Jumat, 22 Agustus 2025	150/77	135/77	
3.	Sabtu, 23 Agustus 2025	142/84	134/73	

Berdasarkan tabel diatas hasil pengukuran tekanan darah Ny. A usia 55 tahun penderita hipertensi telah menderita hipertensi selama 4 tahun dan minum obat hipertensi secara rutin setiap satu kali dipagi hari setelah dilakukan implementasi selama kurang lebih 30 menit setelah itu di observasi kembali selama 5 menit dan dilakukan pengukuran kembali tekanan darah di dapatkan penurunan tekanan darah pada hari pertama sistol 17 mmHg dan diastol meningkat 8 mmHg, Pada hari kedua didapatkan hasil pengukuran darah terdapat penurunan sistol 15 mmHg diastol tidak ada perubahan tetapi mengalami penurunan dibandingkan pada hari pertama pada hari ketiga sistol 8 mmHg diastol 11 mmHg.

Berdasarkan tabel diatas mengenai hasil pengukuran tekanan darah ketiga klien kelolaan dapat dilihat bahwa terdapat penurunan tekanan penderita hipertensi setelah diberikan intervensi kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender dari ketiga klien kelolaan terlihat bahwa kasus ketiga Ny. A terlihat bahwa klien yang mengkonsumsi obat anti hipertensi mengalami penurunan tekanan darah yang lebih signifikan dibandingkan dengan klien yang tidak mengkonsumsi obat hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender lebih efektif menurunkan tekanan darah apabila dikombinasi dengan terapi farmakologis.

Grafik hasil pengukuran tekanan darah ke-3 kasus selama 3 hari



Berdasarkan grafik diatas dapat terlihat gambaran penurunan tekanan darah sistol dan tekanan darah Diastol pada ketiga klien kelolaan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Azzahra, (2024) bahwa terjadi penurunan tekanan darah setelah diberikan relaksasi otot progresif dan aromaterapi Lavender 20-30 menit selama 7 hari. Penelitian lain Latifah, (2021) dan Rahmawati, Trisno & Kartika, (2020) juga membuktikan bahwa ada pengaruh signifikan pemberian terapi rileksasi otot progresif dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastol pada penderita hipertensi.

Dalam karya tulis ilmiah ini pemberian terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender kepada 3 pasien, dilakukan observasi tekanan darah sebelum terapi dan 5 menit setelah terapi. Terapi ini diberikan sebanyak 1 kali sehari selama 3 hari pemberian intervensi. Hasil selisih pengukuran tekanan darah pada 3 pasien selama 3 hari terdapat perubahan sistolik dan diastolik yaitu Pada kasus 1 Ny. K terdapat selisih sistolik 14 mmHg dan diastolik 7 mmHg. Pada kasus 2 pada Tn. L terdapat selisih sistolik 29 mmHg dan diastolik 5 mmHg dan pada kasus 3 Ny. A terdapat selisih sistolik 44 mmHg dan diastol 16 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dalam pemberian terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

D. Penutup

Hasil evaluasi setelah dilakukan intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi lavender sebanyak 1 kali sehari selama 3 hari didapatkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada 3 klien yaitu pada kasus 1 Ny. K terdapat selisih sistolik : 14 mmHg dan diastolik: 7 mmHg. Pada kasus 2 pada Tn. L terdapat selisih sistolik : 29 mmHg dan diastolik : 5 mmHg dan pada kasus 3 Ny. A terdapat selisih sistolik : 44 mmHg dan diastolik : 16 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dalam pemberian terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Daftar Pustaka

- Azzahra, N. (2024). *Pengaruh kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(1), 33-42.
- Dinas Kesehatan Kota Samarinda. (2024). *Laporan hipertensi Puskesmas Lok Bahu Januari–Juni 2025*. Samarinda.
- Dinas Kesehatan Propinsi Kaltim (2023). *Laporan penyakit tidak menular hipertensi*. <https://data.kaltimprov.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Teknis Penatalaksanaan Hipertensi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Hasil Riskesdas 2023*. <https://kesmas.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan: Situasi Hipertensi*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Latifah, S., Sucita D.L, Alpan, H (2021). Pengaruh Aroma terapi Lavender dan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah gandasari Puskesmas Manis Jaya kota tanggerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia* Vol. 5, No. 1, 2021/2580-3077

- Lin, C. H., Lee, S. Y., & Hsiao, C. Y. (2021). Effects of progressive muscle relaxation on blood pressure and psychosocial status for clients with essential hypertension in Taiwan. *Taiwan Nursing Journal*, 68(3), 34–42. <https://doi.org/10.6224/TNJ.2021.6803.05>
- Lee, M. S., Hur, M. H., Kim, C., & Ernst, E. (2012). *Aromatherapy for treatment of hypertension: a systematic review. Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 18(1), 37-41. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2753.2010.01521>.
- Luskin, F. (2020). *Relaxation and stress reduction workbook* (7th ed.). New Harbinger Publications.
- Mulyati, S. (2023). *Teknik relaksasi otot progresif pada lansia dengan gejala hipertensi*. Jakarta: Literasi Nusantara abadi.
- Rahmawati, N., Sutrisno, B., & Kartika, R. (2020). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 11(2), 101-109.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Diakses: 27 Desember 2018 dari www.depkes.go.id
- Sugiyono (2019). *Metode penelitian pendidikan* Edisi 3. Bandung: Alfabeta
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI), K. (2023). *Hasil Utama Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK).
- Thurstun, J., McDonnell, B. J., & Green, D. J. (2024). *Hypertension and muscle perfusion: Implications for fatigue and exercise tolerance. Hypertension Research*, 47(2), 155-164.
- Wahyuni, L., Lutfi, C., Pratiwi, A. H., & Hariono, R. (2022). The Correlation of Long Term Hemodialysis and Inter Dyalisis Weight Gain (IDWG) in CKD Patients. *Jurnal Ners dan Kebidanan* 9(2), 211-217.
- Widiyono, I., Astuti, R., & Setiawan, T. (2022). *Pengaruh aromaterapi lavender terhadap tekanan darah dan tingkat kecemasan penderita hipertensi. Jurnal Kesehatan Holistik*, 6(2), 101-109.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Hypertension Fact Sheet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- World Health Organization. (2023). *Global Hypertension Report 2023-2024*. WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/global-hypertension-report-2023-2024>
- Wulandari, S., Nurdin, A., & Syafri, L. (2024). Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Bima Nursing Journal*, 6(1), 22–3.