

**PENGARUH KOMBINASI HIDROTERAPI DAN METODE INHALASI  
AROMATERAPI LAVENDER (HI ME HAPPIER) TERHADAP  
TINGKAT STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI**



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**LILY DIAN ISLAMI**

**NIM. 04021381924061**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BAGIAN KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA**

**PENGARUH KOMBINASI HIDROTERAPI DAN METODE INHALASI  
AROMATERAPI LAVENDER (HI ME HAPPIER) TERHADAP  
TINGKAT STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan**

**OLEH:**

**LILY DIAN ISLAMI**

**NIM. 04021381924061**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BAGIAN KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA**

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lily Dian Islami

NIM : 04021381924061

Dengan ini sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Siwijaya kepada saya.

Indralaya, Januari 2024



Lily Dian Islami

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

**NAMA : LILY DIAN ISLAMI  
NIM : 04021381924061  
JUDUL : PENGARUH KOMBINASI HIDROTERAPI DAN METODE  
INHALASI AROMATERAPI TERHADAP TINGKAT STRES  
PADA PENDERITA HIPERTENSI**


**PEMBIMBING SKRIPSI:**

1. Herliawati, S.kp., Ns., M.Kep  
NIP. 197402162001122002



(.....)

2. Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 198304302006042003



(.....)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**NAMA** : LILY DIAN ISLAMI  
**NIM** : 04021381924061  
**JUDUL** : PENGARUH KOMBINASI HIDROTERAPI DAN  
METODE INHALASI AROMATERAPI LAVENDER (HI  
ME HAPPIER) TERHADAP TINGKAT STRES PADA  
PENDERITA HIPERTENSI

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 22 Januari 2024 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana keperawatan.

Indralaya, Januari 2024

**PEMBIMBING**

1. Herliawati, S.Kp., M.Kes

NIP. 197402162001122002

(.....)

2. Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 198304302006042003

(.....)

**PENGUJI**

1. Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 198807072023211019

(.....)

2. Karolin Adhistry, S.Kep., Ns., M.Kes

NIP. 198807082020122008

(.....)



Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 1976022002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan

Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 198407012008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**BAGIAN KEPERAWATAN**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Januari 2024**

**Lily Dian Islami**

**Pengaruh Kombinasi Hidroterapi dan Metode Inhalasi Aromaterapi Lavender (HIME HAPPIER) terhadap Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi**

xvii + 88 halaman + 8 tabel + 3 skema + 12 lampiran

**ABSTRAK**

Penderita hipertensi harus menjalani banyak perubahan pola hidup seperti mengatur pola makan, kebiasaan olahraga dan keharusan mengontrol tekanan darah secara rutin. Perubahan hidup yang mendadak membuat penderita hipertensi mengalami stres. Stres yang dialami penderita hipertensi akan berdampak pada proses pengobatan. Salah satu upaya untuk menangani stres pada penderita hipertensi dengan memberikan kombinasi hidroterapi dan metode inhalasi aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi hidroterapi dan metode inhalasi aromaterapi lavender (HI ME HAPPIER) terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *one grup pretest posttest design*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan non probability sampling melalui teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 15 responden. Uji yang digunakan yaitu uji wilcoxon. Tingkat stres responden diukur dengan kuesioner *perceived stress scale* (PSS 10). Hasil penelitian didapatkan  $p$  value = 0,000 ( $<0,05$ ) artinya terdapat pengaruh yang signifikan terapi kombinasi hidroterapi dan metode inhalasi aromaterapi lavender (HI ME HAPPIER) terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi. Diharapkan penderita hipertensi untuk dapat menerapkan atau mengulangi kembali kombinasi hidroterapi dan metode inhalasi aromaterapi lavender secara mandiri untuk mengurangi stres.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Hidroterapi, Hipertensi, Stres  
Daftar Pustaka : 90 (2012-2023)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY**  
**MEDICAL FACULTY**  
**NURSING DEPARTMENT**  
**NURSING STUDY PROGRAM**

*Undergraduate Thesis, January 2024*

*Lily Dian Islami*

***The effect of a combination of hydrotherapy and lavender aromatherapy inhalation method (HI ME HAPPIER) on stress levels in hypertension sufferers***

*xvii + 88 pages + 8 tables + 3 schemes + 12 appendices*

**ABSTRACT**

*Hypertension sufferers have to undergo many lifestyle changes such as adjusting their diet, exercise habits and having to control their blood pressure regularly. Sudden life changes make hypertension sufferers experience stress. The stress experienced by hypertension sufferers will have an impact on the treatment process. One effort to deal with stress in hypertension sufferers is by providing a combination of hydrotherapy and lavender aromatherapy inhalation methods. This study aims to determine the effect of a combination of hydrotherapy and lavender aromatherapy inhalation method (HI ME HAPPIER) on stress levels in hypertension sufferers. This research is a quantitative research with one group pretest posttest design. Samples in this study used non-probability sampling through a purposive sampling technique with a sample were 15 respondents. The test used the Wilcoxon test. Respondents' stress levels were measured using the perceived stress scale (PSS 10). The research results showed that p value = 0.000 (<0.05), it means that there was a significant effect of combination therapy of hydrotherapy and lavender aromatherapy inhalation method (HI ME HAPPIER) on stress levels in hypertension sufferers. It is hoped that hypertension sufferers can apply or repeat the combination of hydrotherapy and lavender aromatherapy inhalation method independently to reduce stress.*

*Keywords : Lavender Aromatherapy, Hydrotherapy, Hypertension, Stress*  
*Bibliography : 90(2012-2023)*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbilalamin sujud dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan, kelancaran, kesehatan, ketabahan, dan pelajaran hidup dalam menjalankan proses perjuangan ini. Atas kehendak-Nya skripsi ini dapat terselesaikan.

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya, orang-orang yang saya sayangi serta berjasa dalam hidup saya.

Papa dan mama tercinta, sebagai sosok yang sangat luar biasa dalam hidup saya, yang telah memberikan segalanya, mengorbankan apapun tanpa kenal lelah, tanpa henti memberikan semangat dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini, serta tidak putus dalam memanjatkan doa.

Terima kasih yang tak terhitung saya sampaikan kepada papa dan mama, orang tua yang sangat saya cintai dan sangat berharga yang ada didalam hidup saya, terima kasih telah menjadi orang tua yang luar biasa.

Keluarga besar yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu namanya, terima kasih telah memberikan kasih sayang, mendoakan, memberikan semangat, dan dukungannya selama ini.

Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada kemudahan. Karena itu bila kau telah selesai (mengerjakan yang lain) dan kepada Tuhan, berharaplah  
(Q.S Al Insyirah : 6-8)

*Intelligence plus character - that is the goal of true education*  
(Martin Luther King Jr)

Kita tidak akan bisa mengubah dan kembali ke masa lalu, maka dari itu tataplah masa depan dan jangan mengulang kesalahan yang sama untuk kedua kalinya  
(Penulis)



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karuniaNya, penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Pengaruh Kombinasi Hidroterapi dan Metode Inhalasi Aromaterapi terhadap Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi”. Sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung, membimbing, dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung, diantaranya :

1. Kedua orang tua saya papa Junadi Amin dan juga mama Laila Masnun yang senantiasa selalu memberikan doa, motivasi dan juga dukungan kepadapenulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Bagian Program Studi Ilmu Keperawatan FakultasKedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Herliawati, S.Kp., M.Kep., sebagai pembimbing satu yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran untuk memberikan bimbingan, pengarahan, dan saran untuk menyempurnakan skripsi ini.
4. Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep., sebagai pembimbing dua yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran untuk memberikan bimbingan, pengarahan, dan saran untuk menyempurnakan skripsi ini.
5. Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep., sebagai penguji satu yang telah memberikan kritik, masukan dan saran untuk menyempurnakan skripsi ini.

6. Karolin Adisty, S.Kep., Ns., M.Kep., sebagai penguji satu yang telah memberikan kritik, masukan dan saran untuk menyempurnakan skripsi ini.
7. Seluruh jajaran dosen, dan staf administrasi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah membantu dan memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi selama penyusunan skripsi ini.
8. Kepala Puskesmas Sosial dan seluruh staff Puskesmas Sosial yang telah membantu mengurus surat perizinan dan memberikan izin melakukan penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Ayuk saya Shindah Cindria yang selalu menyemangati dan menjadi ojek pribadi saya.
10. Teman-teman saya : Niyak, Icut, Ifa, Yuyun, Ukhti, Sitik, Cever, Ayu, Intan terima kasih atas ketersediaan kalian untuk dijadikan tempat bercerita dan berkeluh kesah mengenai lika-liku dunia perkuliahan ini.
11. Teman-teman seperjuangan PSIK FK UNSRI angkatan 2019 dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan baik dari segi isi maupun penulisan. Maka dari itu masukan dan saran yang bersifat membangun sangat dibutuhkan agar skripsi ini dapat lebih baik.

Indralaya, Januari 2024

Lily Dian Islami

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGERSAHAN SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR SKEMA.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
1. Tujuan Umum .....	8
2. Tujuan Khusus .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat Praktisi.....	9
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Konsep Dasar Hipertensi .....	12
1. Definisi Hipertensi.....	12
2. Klasifikasi .....	12
3. Faktor Risiko .....	14

4. Manifestasi klinis .....	15
5. Mekanisme Terjadinya Penyakit .....	16
6. Komplikasi.....	16
7. Penatalaksanaan .....	18
8. Pemeriksaan Penunjang .....	19
B. Konsep Stres .....	20
1. Definisi Stres .....	20
2. Tanda dan Gejala Stres .....	21
3. Tingkatan Stres .....	22
4. Tahapan Stres.....	23
5. Reaksi Tubuh terhadap Stres .....	24
6. Faktor yang Mempengaruhi Stres .....	28
7. Manajemen Stres .....	30
8. Faktor-faktor Stres pada Penderita Hipertensi.....	31
C. Konsep Hidroterapi.....	31
1. Definisi Hidroterapi .....	31
2. Manfaat Hidroterapi.....	32
3. Efek Fisiologis Hidroterapi.....	32
4. Jenis-jenis Hidroterapi .....	32
5. Dosis Hidroterapi.....	33
6. Indikasi Hidroterapi .....	34
7. Kontraindikasi Hidroterapi .....	34
D. Konsep Aromaterapi.....	34
1. Definisi Aromaterapi .....	34
2. Cara Penggunaan Aromaterapi .....	35
3. Efek Aromaterapi untuk Kesehatan .....	36
4. Jenis-Jenis dan Manfaat Aromaterapi.....	36
5. Bunga Lavender .....	37
6. Kandungan Minyak Atrisiri pada Bunga Lavender .....	38
7. Manfaat Aromaterapi Bunga Lavender .....	38
8. Penggunaan Aromaterapi Lavender untuk Stres .....	39

E. Penelitian Terkait.....	39
F. Kerangka Teori .....	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
A. Kerangka Konsep .....	43
B. Desain Penelitian .....	44
C. Hipotesis .....	44
D. Definisi Operasional .....	46
E. Populasi dan Sampel.....	49
1. Populasi.....	49
2. Sampel .....	49
F. Tempat Penelitian .....	51
G. Waktu Penelitian.....	51
H. Etika Penelitian .....	52
I. Alat Pengumpulan Data.....	54
J. Prosedur Pengumpulan Data.....	55
K. Analisa Data .....	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	62
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	62
B. Hasil Penelitian .....	62
1. Hasil Analisis Univariat.....	62
2. Hasil Analisis Bivariat .....	65
C. Pembahasan .....	66
1. Karakteristik Responden.....	66
2. Tingkat Stres Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Intervensi Kombinasi Hidroterapi dan Metode Inhalasi Aromaterapi Lavender (HI ME HAPPIER) .....	71
3. Tingkat Stres Penderita Hipertensi Sesudah Diberikan Intervensi Kombinasi Hidroterapi dan Metode Inhalasi Aromaterapi Lavender (HI ME HAPPIER) .....	73
4. Analisis Bivariat .....	75
D. Keterbatasan Penelitian .....	77

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran .....	79
1. Bagi Tenaga Kesehatan .....	79
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	79
3. Bagi Institusi Pendidikan .....	79
DAFTAR PUSTAKA .....	11
LAMPIRAN.....	88

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi hipertensi menurut JNC VII .....	13
Tabel 2.2	Klasifikasi hipertensi menurut JNC VIII.....	13
Tabel 2.3	Klasifikasi hipertensi (usia 1 sampai 18 tahun) menurut AAP 2017 .....	13
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	46
Tabel 4.1	Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan dan lama menderita hipertensi (n=15) .....	63
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Penderita Hipertensi Sebelum diberikan Kombinasi Hidroterapi dan Metode Inhalasi Aromaterapi Lavender (HI ME HAPPIER) (n=15).....	64
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Penderita Hipertensi Sesudah diberikan Kombinasi Hidroterapi dan Metode Inhalasi Aromaterapi Lavender (HI ME HAPPIER) (n=15) .....	64
Tabel 4.4	Perbedaan Tingkat Stres Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Kombinasi Hidroterapi dan Metode Inhalasi Aromaterapi Lavender (HI ME HAPPIER) (n=15) .....	65

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1	Kerangka Teori.....	42
Skema 3.1	Kerangka Konsep .....	43
Skema 3.2	Rancangan Penelitian .....	44



## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2. Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 3. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur Kombinasi Hidroterapi dan Metode Inhalasi Aroma Terapi Lavender (Hi Me Happier)
- Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Kesbangpol
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Dinkes
- Lampiran 7. Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 8. Surat Kelayakan Etik
- Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 11. Lembar Konsultasi
- Lampiran 12. Uji Plagiarisme

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri :

Nama : Lily Dian Islami  
Tempat Tanggal Lahir : Palembang, 10 Desember 200  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Program Studi : Keperawatan (S1)  
NIM : 04021381924061  
Alamat Rumah : Jln. Guru Aming, Desa Muara Pinang, Kec.  
Muara Pinang, Kab. Empat Lawang, Sumatera  
Selatan, 31592.  
Alamat Email : [lilydianislami1012@gmail.com](mailto:lilydianislami1012@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan :

Tahun 2005-2006 : Tk Al-Umari Muara Pinang  
Tahun 2006-2012 : SDN 1 Muara Pinang  
Tahun 2012-2015 : SMPN 1 Muara Pinang  
Tahun 2015-2018 : SMAN 1 Muara Pinang  
Tahun 2018-2019 : Program Studi Administrasi Publik FISIP  
Universitas Sriwijaya  
Tahun 2019-2024 : Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran  
Universitas Sriwijaya

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan penyakit kronis yang dapat menimbulkan komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung. Untuk mencegah masalah, perawatan yang baik dan pengelolaan penyakit yang baik sangatlah penting. Hipertensi sering kali diartikan sebagai suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara signifikan dalam jangka waktu yang lama dan pasien dapat mengalami nyeri yang dapat berakhir pada kematian. Pasien dapat didiagnosis menderita tekanan darah tinggi jika tekanan darah sistolik  $> 140$  mmHg dan diastolik  $> 90$  mmHg.

Risiko terjadinya penyakit degeneratif yang dapat berakhir pada kematian akan tinggi (Fitria, 2022). Tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang serius dan berbahaya. Faktanya, kita kini mengetahui bahwa tekanan darah tinggi merupakan penyebab utama penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, penyakit ginjal, dan stroke yang merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia (WHO, 2018). Fuchs & Welton menjelaskan bahwa dalam jangka panjang, tekanan darah tinggi akan berdampak pada stroke, jantung koroner, gagal jantung dan kematian akibat penyakit kardiovaskuler (Fuchs & Whelton, 2020). Sementara itu, Redon *et al.*, dalam studi kelompoknya menjelaskan bahwa

adanya tekanan darah tinggi akan berdampak pada peningkatan risiko berbagai penyakit kardiovaskuler (Redon *et al.*, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dan *International Society of Hypertension* (ISH), 600 juta orang di seluruh dunia saat ini menderita hipertensi, 3 juta di antaranya meninggal setiap tahunnya. Pada tahun 2025, prevalensi hipertensi pada orang dewasa diproyeksikan meningkat tajam di seluruh dunia, dengan sekitar 29% menderita hipertensi (Akbar *et al.*, 2020). Di Indonesia, jumlah kasus hipertensi diperkirakan sebanyak 63.309.620 orang dan jumlah kematian akibat hipertensi sebanyak 27.218 orang. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (J *et al.*, 2020).

Berdasarkan Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) prevalensi hipertensi di Indonesia terjadi peningkatan kasus dari tahun 2013 sebesar (25,8%) menjadi (34,1%) pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data dari dinas kesehatan di wilayah Sumatera Selatan kasus hipertensi terus terjadi peningkatan dari tahun 2019 yaitu sebesar 283.390 kasus naik menjadi sebanyak 987.295 kasus pada tahun 2021 (Dinas Kesehatan Provinsi Palembang, 2021).

Berdasarkan data yang didapatkan dari dinas kesehatan kota Palembang didapatkan bahwa kasus hipertensi terbanyak ada di wilayah kerja Puskesmas Sosial yaitu sebesar 12.527 kasus pada tahun 2021. Total capaian penderita hipertensi yang 3 berkunjung ke Puskesmas Sosial yaitu 96,6% terhitung dari bulan Januari sampai bulan Oktober tahun 2022.

Faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya tekanan darah tinggi dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor intrinsik atau tidak dapat diubah, seperti jenis kelamin, usia, genetik, dan faktor yang dapat diubah seperti pengetahuan, kebiasaan olahraga, dan pola makan. Untuk penyakit darah tinggi, peran faktor risiko tersebut menjadi penting secara bersama-sama (Arif *et al.*, 2013). *Global Action Plan* yang disetujui oleh WHO tahun 2014 untuk mengendalikan penyebaran penyakit tidak menular, mencakup pengendalian faktor risiko seperti merokok, konsumsi diet tinggi garam, kurang aktivitas fisik dan stres atau gangguan mental (Andri *et al.*, 2018).

Tekanan darah tinggi dapat menimbulkan komplikasi jika tidak ditangani dengan baik. Selain memiliki risiko tinggi terjadinya kerusakan organ, antara lain penebalan intima-media karotis, retinopati, hipertrofi ventrikel kiri dan serangan jantung, infark miokard, stroke, gagal ginjal, dan kematian (Peng dkk., 2017).

Selain terganggunya masalah fisik, penderita hipertensi juga mengalami gangguan psikologis. Ketika seseorang mengetahui bahwa mereka mengidap hipertensi biasanya akan muncul beberapa reaksi psikologis salah satunya stres (Arifuddin & Nur, 2017). Penderita hipertensi yang sedang stres akan mengalami gangguan tidur yang berdampak pada tekanan darahnya menjadi tinggi dan tidak terkontrol (Susanti *et al.*, 2021). Dan menurut Gunawan dkk (2012), penelitiannya menunjukkan bahwa penyebab meningkatnya tekanan darah pada penderita hipertensi adalah stres.

Stres merupakan respon yang muncul pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Reaksi stres pada penderita hipertensi sering kali berupa sesak napas, jantung berdebar, dan keringat dingin. Perlu diketahui bahwa stres ini tidak memandang usia. Stres terbagi menjadi tiga kategori yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat (Situmorang, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Islami, Fanani dan Herawati, 2015) menunjukkan bahwa di antara 90% yang menderita tekanan darah tinggi, sebagian besar adalah 70,2% responden yang mengalami stres (Platek *et al.*, 2017). Selain itu, hormon adrenalin yang tinggi dapat menyebabkan jantung berdetak lebih cepat sehingga meningkatkan tekanan darah. Berdasarkan penelitian sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa jika tingkat stres meningkat memungkinkan resiko terjadinya penyakit hipertensi akan meningkat, jika stres yang menjadi penyebabnya tidak segera ditangani maka akan menimbulkan masalah lain (Situmorang, 2020).

Untuk mengatasi stres sangat dibutuhkan penatalaksanaan manajemen stres yang baik. Menurut David *et al* (2000, dikutip Syafitri, 2018 : 396) manajemen stres yang bisa digunakan sebagai upaya dalam menurunkan stres yaitu dengan relaksasi. Hal ini sudah dibuktikan dengan beberapa penelitian, salah satunya menurut Astuti (2020) menyatakan bahwa relaksasi dapat menurunkan tingkat stres. Salah satu relaksasi yang dilakukan sebagai upaya pengendalian stres seperti hidroterapi dan aromaterapi.

Hidroterapi adalah metode pengobatan dengan yang menggunakan air untuk mengobati atau meringankan kondisi yang menyakitkan dan merupakan metode pengobatan dengan pendekatan “lowtech” yang didasarkan pada respon tubuh terhadap air (Dilanti *et al.*, 2017). Salah satu jenis hidroterapi adalah merendam kaki ke dalam air hangat. Secara ilmiah, air hangat mempunyai efek fisiologis pada tubuh. Air hangat membantu melancarkan sirkulasi darah (Ferayanti *et al.*, 2017).

Menurut (haghayeghi, Kalani, and Nikseresht, 2016) hidroterapi efektif untuk dilakukan karena relaksasi autogenik dapat mengurangi stres pada pasien dengan penyakit kronis. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Andri & Adelia (2019) setelah pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat selama 2 minggu berturut-turut dari 26 responden didapatkan hasil bahwa kategori stres normal sebanyak 12 responden (46,2%), stres ringan sebanyak 5 responden (19,2%), stres sedang sebanyak 8 responden (30,8%), dan stres berat sebanyak 1 responden (3,8%). Penurunan tingkat stres dapat dilihat dari tanda dan gejala yang ditunjukkan seperti tidak mudah cemas dan tegang, mudah untuk istirahat serta rasa lelah/nyeri padatubuh berkurang. Akan tetapi ada terdapat 1 responden (3,8%), meskipun telah mendapat terapi rendam kaki air hangat tidak mengalami penurunan tingkat stres. Hal ini menunjukkan bahwa hidroterapi belum terbukti efektif dalam menurunkan stres pada responden, oleh karena itu peneliti mengkombinasikan hidroterapi dengan aromaterapi.

Aromaterapi merupakan suatu bentuk relaksasi dengan mengaplikasikan minyak atsiri yang diperoleh dari pengolahan bagian tanaman aromatic, berguna untuk meningkatkan keadaan fisik dn fisiologis tubuh (Goel *et al.*, 2005; Yogasara *et al.*, 2014; Sari & Leonard, 2018). Salah satu minyak esensial yang digunakan untuk menurunkan stres adalah aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender merupakan salah satu jenis aromaterapi yang diperoleh dari proses penyulingan bunga lavender dan terkenal pijatan

dan efek anti neurodepresif yang dapat merelaksasi dan memulihkan fungsi saraf dan otot serta meningkatkan gelombang alfa di otak yang berhubungan dengan keadaan rileks (Andria, 2014).

Menurut penelitian Yuanto *et al.*, (2018) yang memperoleh hasil bahwa pemberian intervensi senam kaki disertai penambahan aromaterapi dapat menurunkan tingkat stres, yang awalnya mengalami stres sedang menjadi stres ringan. Hal ini diperkuat dengan penelitian Ningsih *et al.*, (2021) yang melakukan survei pada pekerja kantoran kota Sialang Rindang dengan jumlah responden sebanyak 57 responden, dikatakan bahwa dari 57 responden tersebut sebanyak 55 responden tertarik untuk menggunakan aromaterapi dan 52 diantaranya menyatakan bahwa aromaterapi dapat mempengaruhi tubuh dan pikiran. Efek yang dialami 50 responden antara lain mampu menenangkan pikiran, rileks, mengurangi stres, kecemasan, dan insomnia.

Dalam penelitian ini aromaterapi akan digunakan sebagai media pelengkap hidroterapi. Menurut Liana (2019) hidroterapi dapat dilakukan tidak hanya dengan penggunaan media lain namun dapat dikombinasikan dengan pemberian bahan-bahan alami seperti (tanaman obat, garam, susu dan lulur). Aromaterapi dikenal efektif melawan stres, kecemasan dan depresi sebagai obat penenang yang kuat, memulihkan kelelahan fisik dan meningkatkan sirkulasi darah (Kim & Yun, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa banyak penderita darah tinggi yang mengalami stres sedang dan stres berat. Stres yang dialami penderita darah tinggi jika berkepanjangan akan menyebabkan pelepasan hormon sehingga menyebabkan peningkatan denyut jantung dan penurunan diameter pembuluh darah sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Perdarahan yang terus-menerus dapat menimbulkan komplikasi (Astri *et al.*, 2018). Komplikasi yang mungkin terjadi adalah: penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit



pembuluh darah perifer, gangguan sistem saraf dan tumor otak (stroke) (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Dampak tekanan darah tinggi dapat menurunkan kualitas hidup pasien bahkan berakhir pada kematian (Prasetyorini & Prawesti, 2012).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Sosial pada Januari 2023 didapatkan data pasien hipertensi sebanyak 60 orang. Data yang diperoleh dari hasil wawancara pada 3 orang penderita hipertensi, 2 diantaranya mengatakan stres dan 1 nya lagi mengatakan tidak stres, kecuali bila ada penyebab nya. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara mereka sering mengeluh pusing, mudah lelah, banyak pikiran dan sulit tidur.

## **B. Rumusan Masalah**

Ketika seseorang mengetahui bahwa mereka mengidap hipertensi biasanya akan muncul beberapa reaksi psikologis salah satunya stres (Arifuddin & Nur, 2017). Penderita hipertensi yang sedang stres akan mengalami gangguan tidur yang berdampak pada tekanan darahnya menjadi tinggi dan tidak terkontrol (Susanti *et al.*, 2021). Dan menurut Gunawan dkk (2012), penelitiannya menunjukkan bahwa penyebab meningkatnya tekanan darah pada penderita hipertensi adalah stres.

Upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi stres pada penderita hipertensi adalah dengan memberikan kombinasi terapi nonfarmakologis berupa hidroterapi dan aromaterapi. Berdasarkan uraian tersebut maka masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh kombinasi hidroterapi dan metode inhalasi aromaterapi lavender (HI ME HAPPIER) terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi di Puskesmas Sosial.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi hidroterapi dan metode inhalasi aromaterapi lavender (HI ME HAPPIER) terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui distribusi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan dan lama menderita.
- b. Untuk mengetahui tingkat stres sebelum diberikan terapi kombinasi hidroterapi dan metode inhalasi aromaterapi lavender (HI ME HAPPIER).
- c. Untuk mengetahui tingkat stres sesudah diberikan terapi kombinasi hidroterapi dan metode inhalasi aromaterapi lavender (HI ME HAPPIER).
- d. Untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan hidroterapi dan metode inhalasi aromaterapi lavender (HI ME HAPPIER).

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, ilmu pengetahuan serta informasi mengenai pemberian kombinasi hidroterapi dan metode inhalasi aromaterapi lavender (HI ME HAPPIER) dalam meminimalisir stres pada penderita hipertensi.

## 2. Manfaat Praktisi

### a. Bagi Peneliti

Dapat menjadi wadah bagi peneliti untuk menambah wawasan mengenai pengaruh kombinasi hidroterapi dan metode inhalasi aromaterapi lavender (HI ME HAPPIER) terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi serta menambah pengalaman peneliti.

### b. Bagi Bidang Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan referensi untuk meningkatkan informasi mengenai pengaruh kombinasi hidroterapi dan metode inhalasi aromaterapi lavender (HI ME HAPPIER) terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi.

### c. Bagi Masyarakat

Diharapkan setelah dilakukannya intervensi kombinasi hidroterapi dan metode inhalasi aromaterapi lavender (HI ME HAPPIER) dapat mengurangi tingkat stres pada penderita hipertensi.

### d. Bagi Tenaga Kesehatan

Untuk menambah wawasan atau pengetahuan tentang pengaruh kombinasi hidroterapi dan metode inhalasi aromaterapi lavender (HI ME HAPPIER) terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi. Selain itu juga dapat digunakan sebagai intervensi mandiri untuk tenaga kesehatan dalam melakukan penanganan nonfarmakologis untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber data dan informasi yang dapat digunakan untuk melakukan penelitian selanjutnya terkait tingkat stres pada penderita hipertensi.

### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dalam ruang lingkupkeperawatan jiwa. Yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi hidroterapi dan metode inhalasi aromaterapi lavender (HI ME HAPPIER) diwilayah kerja Puskesmas Sosial Palembang. Penelitian ini menggunakandesain *pre eksperiment* dengan rancangan *one group pre-post test design* dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Sampel penelitian ini adalah pasien hipertensi di Puskesmas Sosial Palembang dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah peneliti tentukan. Alat ukur penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner untuk mengukur rata- rata skor stres *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan kuesioner *Perceived Stres Scale* (PSS).

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti Wahyu Widiarti, Suhardi. (2015). Penurunan Kecemasan Menghadapi Skripsi dengan Menggunakan Aromaterapi Inhalasi. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. <http://Afrianti.fk.@ub.ac.id>
- Akbar, J. M. et al. (2020). Elderly Satisfaction on Chronic Disease Management Program at Public Health Center, Bandung City, West Java, Indonesia. *International Journal of Integrated Health Sciences*, pp. 14-21.
- Andria, A. (2014). *Aroma Terapi: Cara Sehat dengan Wewangian Alami*. Jakarta: Penerba Swadaya.
- Andri, J., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Nasthasia, D. (2018). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dan Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 371–384.
- A. Nurarif , H. K. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda NIC-NOC*. (3, Ed). Joyjakarta: Mediacion publishing.
- Alfia, L. (2020). *Studi Literatur Tentang Persepsi Penderita Hipertensi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ardian, I., Haiya, N., Sari, T. (2018). Signifikansi Tingkat Stres dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Proceeding Unissula Nursing Conference*, Unissula Press , 1(2), 152-156.
- Ariana. (2014). Pengaruh Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat terhadap Kualitas Tidur Lansia.
- Arif, D., Rusnoto, R., & Hartinah, D. (2013). Faktor- faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *JIKK (Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan)*, 4(2), 18-34.
- Ariba, K. (2014). Let Water Take Away Your Troubles: Try Hydrotherapy For Depression And Anxiety. [Serial Online].
- Arifuddin, A., & Nur, A. F. (2018). Pengaruh efek psikologis terhadap tekanan darah penderita hipertensi di rsu anutapura palu. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 4(3), 48–53.
- Aspiani, Reny Yuli. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: CV Trans Info Media. 399 halaman.
- Azari, A. A., & Balaputra, I. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Pada Lansia di Kecamatan Suboh Situbondo. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(1), 44–48.
- British Heart Foundation National Centre. (2014). *Physical Activity for Children and Young People*. Physical Activity and Health. 6 Hlm. 790-804.
- Brunner and Suddarth. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. 12<sup>th</sup> edn. EGC.

Jakarta.

- Bustan, M. N. (2016). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Pt Rineka Cipta.
- Carsita, W. N., Herlangga, A. R., & Puspitasari, N. R. (2018). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Ditambah Garam Terhadap Tingkat Stres Pekerja DI PT X. *The Indonesian Journal Of HealthScience*, 10(2), 19–25.
- Carsita, W. N. (2018). Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Menyusun Skripsi. *Journal of Ners*, 6(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Creswell, John W & J., David Creswell. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches Fifth Edition*. Sage Publications, Inc.
- Damayanti D. (2014). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Hidroterapi Rendam Hangat pada Penderita Hipertensi di Desa Kebon Dalem Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan*. Di akses Tanggal 21 Desember 2016.
- Darmasanti, P., R. Anggraini, dan Setianingsih. (2018). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pegandon Kendal. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*. 4(1):1–10.
- Dewanti, S. W., dkk. (2015). Pengaruh Konseling dan Leaflet terhadap Efikasi Diri, Kepatuhan Minum Obat, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Dua Puskesmas Kota Depok. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 5(1), 33-40.
- Dilanti, Ingrid Evi., Candrawati, Erlisa & Adi, Ragil Catur. (2017). Efektivitas Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Hipertensi Pada Lansia Di Panti Werda Al-Islah Malang. *Malang: Unitri Press*.
- Ferayanti, Rizky Erwanto, A. S. (2017). Efektivitas Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah.
- Filipstsova, O. V, et al. (2017). 'The effect of essential oils of lavender and rosemary on the human short-term memory', *Alexandria Journal of Medicine*. Alexandria University Faculty of Medicine, pp. 3-6.
- Fitri, D. R. (2015). Diagnose Enforcement And Treatment Of High Blood Pressure. *Jurnal Majority*, 4(3), 47-51.
- Flynn, J. T. (2017). Aap Guidelines For Childhood Hypertension. Retrieved Oktober 12, 2021, *From American Academy Of Pediatrics*: <https://Solution.Aap.Org>
- Fuchs, F. D., & Whelton, P. K. (2020). High blood pressure and cardiovascular disease. *Hypertension*, 75(2), 285–292.
- Goel, N. Kim, H. & Lao, R.P. 2005. An Olfactory Stimulus Modifies Night Time Sleep in Young Men and Women, *Chronobiology International*. 22 (5): 889- 904
- Gunawan, Lany. (2012). *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

- Haghighyeghi, M., Kalani, N. and Nikseresht, A. (2016) 'The effect of eight weeks of hydrotherapy on life quality and depression in elderly women over 55 years of Jahrom City in Iran', *Journal of Institute of Integrative Omics and Applied Biotechnology*, 7(2), pp. 588– 592
- Hasana, U., Harfe'i, I. R. (2019). Hubungan Stres dengan Kualitas hIdup PenderitaHipertensi. *Jurnal Kesehatan*. Published online 2019:138. doi:10.35730/jk.v0i0.437
- Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hongratanaworakit, T. (2008). Relaxing Effect of Roose oil on Humans. *Natural Product Communications*, 4(2); 291-296.
- Jumiati. (2023). Perbedaan Intervensi Aromaterapi Lavender dengan Relaksasi Napas Dalam terhadap Stres Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Kajen Kabupaten Pekalongan. Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. <https://eprints.uwhs.ac.id/1925/>
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9.
- Kamke, N., Nijisiri, R dan Natadaow, N. (2014). Physiological and Psychological Effects of Lemongrass and Sweet Almond Massage Oil. *J Health Res*, 29(2):85-91.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kemenkes. (2017). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Kementrian Kesehatan RI, 1-158.
- Kim, M & Yun, J. K. (2010). Effects of Aroma Inhalation on Blood Pressure, Pulse, Visual Analog Scale, and Mc Nair Scale in Nursing Students Practicing Intravenous Injections at the First Time. *International Journal of Advanced Science and Technology*. Volume 23.
- Laila Dewi et al. (2020). *Jurnal Hospital Science*, 4 (1): 1-9.
- Lechan, M., & Margiyati, M. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Zikir terhadap Stres pada Klien dengan Hipertensi Esensial di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang: Application Of Zikir Relaxation Therapyon Stress In Clients With Essential Hypertension In The Region Of Puskesmas Rowosari Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 6(1), 15-22.
- Lestari. (2015). *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penerbit Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Liana, Y. (2019). Efektifitas Terapi Rendam Kaki dengan Air Jahe Hangatterhadap Nyeri Arthritis Gout pada Lansia. Seminar Nasional Keperawatan, 0(2), 199–206. [http://www.conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/arti\\_cle/view/1214/611](http://www.conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/arti_cle/view/1214/611).
- Lumbantobing, S. M. (2011). *Neurologi Klinik Pemeriksaan Fisik dan Mental*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.

- Made, L. Et Al. (2020). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kepatuhan Pengobatan Pasien Hipertensi Rawat Jalan Pada Program Pengelolaan Penyakit Kronis The Relationship Between Family Support And The Level Of Adherence To Treatment Of Hypertensive Outpatients In The, *Pharmaceutical Journal Of Indonesia*, 5(2), Pp. 131–139. Available At: <https://Pji.Ub.Ac.Id/Index.Php/Pji/Article/View/141/116>.
- Maharianingsih, N. M., Ariasanti, N. M. (2022). Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Rosemary terhadap Stres pada Dewasa. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*, 11(1).
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia.
- Michalak, M. (2018). Aromatherapy and methods of applying essential oils. *Arch Physiother Glob Res*, 22(2):25-31.
- Muhadi. (2016). Jnc 8: Evidence-Based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. *Cdk Journal Vol. 43, No. 1*, 54-59.
- Mura, T.A., Hilmi, I.L., dan Salman. (2023). Evaluasi Tingkat Kepatuhan Konsumsi Obat pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Rumah Sakit Dewi Sri Karawang Menggunakan Metode MMAS-8. *Jurnal Pharmascience*, 10(1), 93-101.
- Morewitz, S. J. (2006). Chronic diseases and health care: new trends in diabetes, arthritis, osteoporosis, fibromyalgia, low back pain, cardiovascular disease, and cancer. Springer Science & Business Media.
- Ningrum, A. P. et al. (2021). The Effect Of Green Tea Consumption On Reduces Blood Pressure In Hypertensive Patients, MEDULA. Available at: <http://www.journalofmedula.com/index.php/medula/article/view/122> (Accessed: 24 March 2021).
- Ningsih, K. W., Ambiyar, Giatman, M., Emulyani, & Permatasari, D. (2021). The Effect of Aromatherapy on Work Stress in Sialang Rindang Village Office. *International Journal of Management and Humanities*, 5(7), 94–97. <https://doi.org/10.35940/ijmh.f1239.035721>
- Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraini B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4( 5), 10-18. Nurgiwati, E. (2015). *Terapi Alternatif & Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. Bogor : In Media. .
- Nursalam. (2015). *Metodologi ilmu keperawatan, edisi 4*, Jakarta: Salemba Medika.
- Pannerselvam, S. (2017). Effectiveness of Aromatherapy in Insomnia. *International Journal of Innovative Pharmaceutical Sciences and Research*, 5(11): 96-106.
- Paula, D., Pedro, L., Pereira, O dan Sousa, M. (2017). Aromatherapy in the Control of Stress and Anxiety. *Alternative and Integrative Medicine*, 6(4): 1-5.



- Pebrisiana., Tambunan, L. N., Baringbing, E. V. (2022). Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Slyvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(11).
- Permata, F., Andri, J., Padila, et al. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Alternatif Nostril Breathing Exersice. *Junal Kesmas Asclepius*, 3(2).
- Platek, A. E., Szymanski, F. M., Filipiak, K. J., Kotkowski, M., Rys, A., Semczuk-Kaczmarek, K., & Adamkiewicz, K. (2017). Prevalence of hypertension in professional drivers (from the RACER-ABPM Study). *American Journal of Cardiology*, 120(10), 1792–1796. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2017.07.086>
- Pohan, I. S. (2012). *Jaminan Mutu Layanan Kesehatan*. Jakarta: EGC. Potter. Perry (2012) *Ilmu keperawatan Dasar Fundamental*. Jakarta : EGC
- Pratiwi, E. A., & Widarti, R. (2023). Pengaruh Brain Gym Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa di Kelompok Karang Taruna Kota Surakarta. *Physio Journal*, 3(1), 34–40.
- Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2018. *Pusat Data Dan Informasi Kesehatan: Palembang*. 2018.
- Purwati, S. (2012). *Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Pusdatin Kemenkes RI. (2014). Hipertensi. Diakses dari <https://www.pusdatin.kemkes.go.id> pada 29 Juni 2021
- Puspita (2016). Faktor- faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Berobat pada Penderita Hipertensi dalam Menjalani Pengobatan di Puskesmas Gunungpati Kota Semarang. <http://lib.unnes.ac.id>; 29 September 0216; Jam 22:17 Wita.
- Puspitaningsih, D. H., & Kusuma, Y. L. H. (2017). Diabetes Mellitus, Stres dan Manajemen Stres. *E-Book Penerbit STIKes Majapahit*, 1-66.
- Redon, J., Tellez-Plaza, M., Orozco-Beltran, D., Gil-Guillen, V., Pita Fernandez, S., Navarro-Pérez, J., Pallares, V., Valls, F., Fernandez, A., Perez-Navarro, A. M., Sanchis, C., Dominguez-Lucas, A., Sanz, G., Martin-Moreno, J. M., & ESCARVAL Study Group. (2016). Impact of hypertension on mortality and cardiovascular disease burden in patients with cardiovascular risk factors from a general practice setting: the ESCARVAL-risk study. *Journal of Hypertension*, 34(6), 1075–1083.
- Riskesdas, K. K. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. 44(8).
- Riskesdas, 2018. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI, 1–582. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploader/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploader/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
- Ruswadi (2021) *Keperawatan Jiwa Panduan Praktis untuk Mahasiswa Reperawatan*. Indramayu: Adab.

- Safrudin (2019) *Pengembangan Kepribadian dan Profesionalisme Bidan*. Malang: Wineka Media.
- Sari Y. (2019). *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Shah, Y., Shrubo, J., Ravi, N., Jimit, S., Ankit, D dan Parimal, M. (2011). Aromatherapy: The Doctor Of Natural Harmony Of Body and Mind. *International Journal of Drug Development and Research*, 3(1): 286-294.
- Situmorang, Damayanti Fanny. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Anggota Prolanis Di Wiayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Jurnal Universitas Klabat*, 2(1).
- Suganda, Dillan K. (2014). Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2013. Medan;USU.
- Susanti, Y., Anita, & Santoso, dona yanuar agus. (2021). Perilaku cerdas penderitahipertensi dimasa pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 61–76.
- Styorini, A., Fauzia, A. R. (2019). Pengaruh Terapi Rendam Kaki dengan Air Garam Hangat terhadap Tingkat Stres pada Lansia Wanita di Puskesmas Dlingo II Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Al Irsyad (Jka)*, 12(2).
- Syatriani, S. (2019). Hubungan Pekerjaan Dan Dukungan Keluarga Dengan Stres Pada Pasien Dm Tipe 2 Di Daerah Pesisir Kota Makassar. *Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*, 2, 26–27.
- Tricintia, Y., Ivana, T., & Agustina, D. (2017). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stress Dalam Menjalani Osce Mahasiswa Semester VI Angkatan VIII Di Stikes Suaka Insan Banjarmasin. *Neuropsychology*, 3(8), 85–102.
- Trisnawan, A. (2019). *Mengenal Hipertensi*. Semarang: Mutia Aksara.
- Uliya, A. (2020). Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat dengan Campuran Garam Garam dan Serai untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 7(2), 88-102.
- WHO. (2018). *Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and By Region, 2000-2016*.
- Yekti (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: C.V Andi Offset. Yoshiko, C & Purwoko, Y. (2016). Pengaruh Aromaterapi Rosemary terhadap Atensi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 619-630.
- Yuanto, H. H., Bakar, A., & Astuti, P. (2018). Pengaruh Kombinasi Senam Kaki Dan Aromaterapi Terhadap Abi Dan Tingkat Stres Pada Penderita Dm Di Puskesmas Jajag. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 4(2), 131–140. <https://doi.org/10.33023/jikep.v4i2.192>
- Yunita, R., Wardhani, U. C., & Agusthia, M. (2022). Stres, Kualitas Tidur, Lansia C. *Jurnal Nursing Update*, 14(2), 77–85.

