

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
DENGAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS MINGGIR



SILVIA DINA KRISTIANINGSIH

NPM 202123036

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
DENGAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS MINGGIR



SILVIA DINA KRISTIANINGSIH

NPM 202123036

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
DENGAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS MINGGIR

Disusun Oleh:

Silvia Dina Kristianingsih

202123036

Skripsi ini Telah Diperiksa, Disetujui, Dan Dipertahankan Dihadapan Tim

Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Disetujui Pada Tanggal.. *29 Juli 2025*

Pembimbing I



Dr. Th. Titin Marlina, Ns., M.Kep.

NIK 200110005

Pembimbing II



Thomas Aquino Erjinyuare Amigo, M.Kep., Ns. Sp.Kep.Kom

NIK 202450001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Silvia Dina Kristianingsih

NIM : 202123036

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

“Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Minggir”

Yang telah disusun ini seluruhnya merupakan hasil karya sendiri. Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundangan-undangan yang berlaku. Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 29 Juni

Silvia Dina Kristianingsih



SKRIPSI
PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
DENGAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS MINGGIR

Disusun Oleh:

Silvia Dina Kristianingsih

NPM 202123036

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan
Pada Tanggal 8 Juli 2025

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Penguji

Ketua : Fransisca Anjar Rina Setyani
M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B

Anggota : 1. Dr. Theresia Titin Marlina, Ns., M.Kep

2. Herlin Lidya, Ns.,M.Kep

Three handwritten signatures in blue ink are shown on the right side of the page, each with a dotted line underneath it, corresponding to the names of the examiners listed on the left.

MOTTO

**”PERCAYALAH KEPADA TUHAN DENGAN SEGENAP HATIMU, DAN
JANGANLAH BERSANDAR KEPADA PENGERTIANMU SENDIRI.
AKUILAH DIA DALAM SEGALA LAKUMU, MAKA IA AKAN
MELURUSKAN JALANMU”**

-Amsal 3:5-6-

**”DUA MUSUH TERBESAR DALAM KESUKSESAN ADALAH
PENUNDAAN DAN ALASAN”**

-Jaya Setiabudi-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan Syukur saya ucapkan Kepada Tuhan Yesus Kristus, atas segala Rahmat karunia yang telah diberikan kepada saya dalam pembuatan skripsi ini, sehingga saya dapat menyelesaikan dengan sangat baik. Dengan teriring doa dan Syukur, saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kepada Tuhan Yesus yang selalu menyertai dan memampukan, sehingga segala sesuatu dapat dilalui.
2. Kepada kedua bapak dan kedua ibuku tercinta, yang selalu memberikan doa dan restu.
3. Kepada Dosen Pembimbing Ibu Dr. Th. Titin Marlina, Ns., M.Kep dan Ibu Herlin Lidya, Ns.,M.Kep yang setiap saat memberikan masukan, arahan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi
4. Kepada saudara kembar saya tercinta, yang selalu memberikan dukungan dan doa.

INTISARI

Nama : Silvia Dina Kristianingsih
NIM : 202123036
Judul : Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dengan Aroma Terapi
Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Lansia
Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Minggir
Tanggal Ujian : 8 Juli 2025
Pembimbing : Dr. Th. Titin Marlina, Ns., M.Kep
Thomas Aquino Erjinyuare Amigo, M.Kep., Ns.
Sp.Kep.Kom
Jumlah Pustaka : 86 pustaka (tahun 2015 – 2025)
Jumlah Halaman : Xiii, 94 halaman, tabel, lampiran

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang dapat menimbulkan komplikasi serius. Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya dilakukan dengan farmakologi, tetapi juga dapat dengan terapi non-farmakologi seperti teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada pasien lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Minggir. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi lansia rentang usia 60-74 yang berada di wilayah kerja Puskesmas Minggir yaitu Padukuhan Sendangrejo, lansia yang kooperatif dan bersedia menjadi responden. Dengan kriteria eksklusi lansia tidak sadar, lansia dengan masalah gangguan pernafasan seperti influenza, lansia yang alergi terhadap aromaterapi dengan jumlah responden 35. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden Sebagian besar adalah lansia berusia 66-74 tahun, berjenis kelamin perempuan berpendidikan dasar hingga menengah, Sebagian besar tidak bekerja, dan memiliki lama hipertensi bervariasi <1 tahun hingga >5 tahun rerata tekanan darah sistole sebelum intervensi 158,43 mmHg dan setelah intervensi menurun menjadi 141,43 mmHg. Rerata tekanan darah diastole sebelum intervensi 96,77 mmHg dan setelah intervensi menurun menjadi 86,97 mmHg. Penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon dan uji paired t-test dengan hasil p value 0,001 (p value <0,05) menunjukkan adanya pengaruh signifikan teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Minggir. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologis untuk membantu pengendalian tekanan darah pada lansia. Puskesmas diharapkan dapat mengembangkan program pelatihan teknik relaksasi dan penggunaan aromaterapi sebagai upaya promotif dan preventif terhadap hipertensi lansia.

Kata Kunci : Hipertensi, lansia, relaksasi nafas dalam, aromaterapi lavender

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan Rahmat-Nya, sehingga penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Minggir” dapat diselesaikan dengan baik.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan serta bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan tulus menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Ibu Yulia Wardani, MAN. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta
2. Ibu Dr. Th. Titin Marlina, Ns., M.Kep dan ibu Herlin Lidya, Ns.,M.Kep selaku pembimbing dalam penyusunan skripsi ini.
3. Kepada keluarga dan rekan – rekan semua yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Kepala Puskesmas minggir dan responden yang telah memberikan dukungan berupa izin dan fasilitas selama melakukan penelitian

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu peneliti sangat mengharapkan kritikan dan saran yang membangun agar tercapainya kesempurnaan dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata peneliti berharap agar skripsi ini bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Yogyakarta, Juni 2025

