

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pandak 1 Bantul Yogyakarta, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 5.1.1 Karakteristik responden penelitian berjumlah 70 lansia hipertensi yang terdiri dari 35 responden kelompok intervensi dan 35 responden kelompok kontrol, dengan mayoritas berada pada rentang usia 60–75 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan, yang mencerminkan tingginya prevalensi hipertensi pada lansia perempuan. Dari segi pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja atau bekerja ringan, menunjukkan keterbatasan aktivitas fisik yang berpotensi memengaruhi kondisi tekanan darah pada lansia.
- 5.1.2 Gambaran tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa pada pretest nilai rata-rata tekanan darah berada pada $164,66 \pm 5,91$ mmHg, yang mencerminkan kondisi hipertensi pada lansia sebelum diberikan aromaterapi lavender. Pada posttest, tekanan darah sistolik menurun menjadi $154,26 \pm 5,87$ mmHg, sehingga menggambarkan adanya perubahan tekanan darah ke arah yang lebih rendah setelah intervensi dilakukan.
- 5.1.3 Gambaran tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi memperlihatkan bahwa pada pretest nilai rata-rata tercatat sebesar $94,91 \pm 7,05$ mmHg, yang masih termasuk dalam kategori hipertensi. Pada posttest, tekanan darah diastolik menurun menjadi $91,94 \pm 6,28$

mmHg, yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian aromaterapi lavender.

5.1.4 Gambaran tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa pada pengukuran I nilai rata-rata tekanan darah sistolik berada pada $161,69 \pm 6,99$ mmHg, yang menggambarkan kondisi hipertensi pada lansia tanpa perlakuan khusus. Pada pengukuran II, tekanan darah sistolik menurun menjadi $151,60 \pm 6,02$ mmHg, yang menunjukkan adanya perubahan tekanan darah seiring waktu meskipun tidak diberikan intervensi aromaterapi.

5.1.5 Gambaran tekanan darah diastolik pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa pada pengukuran I nilai rata-rata tekanan darah sebesar $93,74 \pm 5,95$ mmHg, yang mencerminkan kondisi hipertensi pada responden. Pada pengukuran II, tekanan darah diastolik menurun menjadi $82,66 \pm 7,31$ mmHg, yang menggambarkan adanya penurunan tekanan darah tanpa pemberian intervensi khusus.

5.1.6 Terdapat perbedaan rerata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender pada kelompok intervensi, dengan hasil uji *Paired Sample T-Test* diperoleh p value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia hipertensi.

5.1.7 Tidak terdapat perbedaan rerata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender pada kelompok intervensi, dengan hasil uji statistik menunjukkan p value = 0,100 ($p > 0,05$), sehingga penurunan yang terjadi belum bermakna secara statistik.

5.1.8 Terdapat perbedaan rerata tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol antara pengukuran I dan pengukuran II, dengan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan p value = 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan

adanya penurunan tekanan darah meskipun tanpa intervensi aromaterapi.

5.1.9 Terdapat perbedaan rerata tekanan darah diastolik pada kelompok kontrol antara pengukuran I dan pengukuran II, dengan hasil uji statistik diperoleh $p \text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perubahan tekanan darah sebagai respons adaptif alami.

5.1.10 Tidak terdapat perbedaan tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian aromaterapi lavender, dengan hasil uji *Mann Whitney* diperoleh $p \text{ value} = 0,106$ ($p > 0,05$), sehingga intervensi belum menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik pada tekanan darah sistolik antar kelompok.

5.1.11 Terdapat perbedaan tekanan darah diastolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian aromaterapi lavender, dengan hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan $p \text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tekanan darah diastolik pada lansia hipertensi.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi lansia dengan hipertensi

Lansia dengan hipertensi disarankan untuk menggunakan aromaterapi lavender sebagai terapi pendamping dalam membantu mengontrol tekanan darah, dengan tetap memperhatikan kepatuhan dalam mengonsumsi obat sesuai anjuran tenaga kesehatan. Selain itu, lansia diharapkan dapat menggunakan aromaterapi lavender secara konsisten dan sesuai petunjuk agar efek relaksasi dapat tercapai secara optimal.

5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan disarankan untuk memberikan edukasi dan pendampingan kepada lansia terkait penggunaan aromaterapi lavender yang benar serta memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah, seperti kepatuhan minum obat, kondisi psikologis, serta aktivitas sebelum pengukuran tekanan darah, sehingga hasil pemantauan tekanan darah lansia dapat lebih akurat.

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan kontrol yang lebih ketat terhadap faktor perancu, seperti kepatuhan minum obat dan aktivitas responden sebelum pengukuran tekanan darah untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan.