

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER DENGAN TEKNIK RELAKSASI

NAFAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA DEWASA

HIPERTENSI DI DESA NGRUNDUL KEBONARUM KLATEN



AURELIA ANINDA DEWI MAHESWARI

202223007

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER DENGAN TEKNIK

RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA

DEWASA HIPERTENSI DI DESA NGRUNDUL KEBONARUM KLATEN



AURELIA ANINDA DEWI MAHESWARI

202223007

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

LAPORAN PENELITIAN PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER DENGAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA DEWASA HIPERTENSI DI DESA NGRUNDUL KEBONARUM KLATEN

Disusun Oleh :
Aurelia Aninda Dewi Maheswari
202223007

Laporan Penelitian Ini Telah Memenuhi Persyaratan Untuk Diujikan
Disetujui Pada Tanggal 18 Februari 2026

Pembimbing I



Thomas Aquino Erjinyuare Amigo, M.Kep., Ns. Sp.Kep.Kom
NIK : 202550001

Pembimbing II



Emmelia Ratnawati, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Kom
NIK : 200210027

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aurelia Aninda Dewi Maheswari

NPM : 202223007

Dengan ini menyatakan bahwa laporan penelitian yang berjudul :

“Pengaruh Aromaterapi Lavender Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Dewasa Hipertensi Di Desa Ngrundul Kebonarum Klaten”

Yang telah saya laksanakan dari bulan September 2025 sampai dengan bulan Februari 2026, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri. Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip baik secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang atau pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan sebagian atau seluruh 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 perundang-undangan yang berlaku. Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Klaten, 7 Februari 2026

Yang membuat pernyataan,



Aurelia Aninda Dewi Maheswari

SKRIPSI

SKRIPSI

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER DENGAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA DEWASA HIPERTENSI DI DESA NGRUNDUL KEBONARUM KLATEN

Disusun Oleh :

Aurelia Aninda Dewi Maheswari

202223007

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana
Pada Tanggal 12 Februari 2026

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta

Yulir Wardani, MAN

NIK 201450001

Penguji :

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

Anggota : 1. Thomas Aquino Erjinyuare Amigo,
M.Kep., Ns. Sp.Kep.Kom

2. Emmelia Ratnawati, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom

[Signature]
.....

[Signature]
.....

HALAMAN MOTTO

In The Name of Jesus

"Jika Anda tidak bisa melakukannya dengan baik, lakukanlah dengan cinta."
- Mother Teresa -

"Treat People With Kindness"

- Harry Styles -

"You're doing fine. Sometimes you're doing better. Sometimes you're doing worse, but at the end it's you. I want you to feel yourself grow and just to love yourself"

- Mark Lee NCT -

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat yang melimpah, sehingga penulis masih diberikan rahmat kesehatan dan kesempatan untuk dapat memulai dan menyelesaikan laporan penelitian ini. Meskipun banyak kekurangan dan keterbatasan penulis dalam menyusun laporan penelitian ini, namun penulis merasa bersyukur bisa mencapai titik ini, dan pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan laporan ini dengan tepat waktu.

Peneliti menuliskan laporan ini dan mempersembahkan secara spesial untuk :

1. Tuhan Yesus, terimakasih karena senantiasa memberikan rahmat serta berkat-Nya setiap hari kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian ini, meskipun dalam setiap malam selalu ada tangisan, keluhan, dan doa yang selalu penulis sampaikan kepada Tuhan, namun Tuhan tidak pernah lelah untuk menguatkan dan memberikan petunjuk kepada penulis melalui orang-orang disekitar penulis.
2. Orang Tua penulis, Bapak Hilarius Pitoyo dan Ibu Christiana Tur Setyowati yang selalu setia memberikan cinta, dukungan, kasih, serta segala yang telah diberikan baik secara material maupun non-material kepada penulis sehingga penulis dapat menjalani dan menyelesaikan laporan dengan penelitian ini. Banyak tangisan serta keluhan yang penulis sampaikan kepada bapak dan ibu, namun selalu memberikan *feedback* kepada penulis untuk selalu bertahan dan menyerahkan segala kekuatiran serta ketakutan kepada Tuhan dan memberikan kekuatan untuk menyelesaikan laporan ini dengan baik dan tepat waktu.
3. Martinus Sebastian Vinkris, terimakasih karena sudah selalu setia menemani selama proses penulisan laporan penelitian ini dan selalu menjadi rumah bagi penulis untuk selalu berbagi cerita, keluh kesah, tangisan, dan kebahagiaan yang penulis rasakan. Terimakasih karena sudah selalu bersabar menghadapi sifat penulis yang selalu berubah dan tidak menentu, terimakasih selalu mengajarkan hal-hal positif kepada penulis sehingga

penulis dapat perlahan-lahan berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Terimakasih sudah selalu mengusahakan yang terbaik agar penulis dapat selalu tersenyum dan bahagia, terimakasih selalu menjadi alasan bagi penulis untuk selalu tersenyum dan bersemangat terlebih untuk menyelesaikan laporan penelitian ini.

4. Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing serta Penguji, terimakasih untuk kesabaran, ilmu, bimbingan, kritik, dan saran yang membangun kepada penulis untuk dapat menyelesaikan laporan penelitian ini dengan baik dan akhirnya dapat menggunakannya di kemudian hari dengan baik juga.
5. Teman Seperjuangan, terimakasih kepada semua teman teman yang selalu mendukung dan membantu penulis untuk selalu memberikan semangat baik secara verbal maupun melalui aksinya secara langsung, terutama secara khusus untuk Nasa Abel, Maria Wulanitra, Mariya Astuti, Maria Goretti Tira, Lucia Dini, Elisabeth Leuni, Deandra, Kezia, Cea, Natalie, Dorkas yang senantiasa selalu menguatkan dan membantu penulis untuk dapat menyelesaikan laporan penelitian ini dengan baik dan tepat waktu.

INTISARI

Nama : Aurelia Aninda Dewi Maheswari
NPM : 202223007
Judul : Pengaruh Aromaterapi Lavender Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Dewasa Hipertensi Di Desa Ngrundul Kebonarum Klaten
Tanggal Ujian : 12 Februari 2026
Pembimbing : 1. Thomas Aquino Erjinyuare Amigo, S. Kep., Ns., M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom
2. Emmelia Ratnawati, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Kom
Jumlah Pustaka : 27
Jumlah Halaman : xiv, 60 halaman, lampiran

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada usia dewasa dan berisiko menimbulkan komplikasi kardiovaskular, sehingga diperlukan upaya pengendalian tekanan darah secara farmakologis maupun non farmakologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender dengan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experimental* dengan pendekatan *pretest–posttest with control group design*, melibatkan 88 responden yang diukur menggunakan G-Power yang kemudian dikelompokkan menjadi dua yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang dipilih secara *consecutive sampling*. Pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan alat ukur standar, kemudian dianalisis secara statistik menggunakan uji *Paired T-Test* dan uji *Independent T-Test*. Hasil penelitian tekanan darah sistolik kelompok kontrol dan intervensi $P=0,001$ ($P<0,05$), sedangkan pada tekanan darah diastolik kelompok kontrol dan intervensi $P=0,127$ ($P>0,05$). Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dengan teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah sistol pada penderita hipertensi usia dewasa dan dapat digunakan sebagai terapi pendamping non farmakologis.

Kata Kunci : Aromaterapi lavender, relaksasi nafas dalam, hipertensi, dewasa

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, atas berkat dan rahmat serta karunia-Nya, sehingga pelaksanaan pembuatan Laporan Penelitian dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lavender dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Dewasa Hipertensi Di Desa Ngrundul Kebonarum Klaten” dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyadari dalam berproses menyusun laporan penelitian tentu ada kendala dan hambatan yang terjadi, tetapi dapat menyelesaikannya sesuai waktu yang telah diberikan. Penyusunan Laporan Penelitian ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis dengan tulus menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Fransisca Anjar Rina S., M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B. selaku dosen koordinator mata kuliah Skripsi ini yang telah memberikan bimbingan, dan penjelasan materi.
2. Bapak Thomas Aquino Erjinyuare Amigo, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, masukan dan saran.
3. Ibu Emmelia Ratnawati, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan saran.
4. Teman-teman dari prodi Sarjana Keperawatan yang selalu memberikan semangat
5. Semua pihak yang telah terlibat dalam membantu menyelesaikan laporan penelitian

Akhir kata dengan penuh keterbatasan penulis menyampaikan laporan penelitian ini dengan harapan dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, terutama dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi bidang keperawatan di Indonesia.

Klaten, 7 Februari 2026

Penulis