

Implementation of a Combination of Deep Breathing Therapy and Aromatherapy on Blood Pressure in Hypertensive Patients in the Working Area of Puskesmas Maccini Sawah

Nabiilah Irbahyani¹, Brajakson Siokal², Suhermi S³, Andi Mappanganro⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Profesi Ners

*Corresponding Author: Irbayani21@gmail.com

Received: 10-09-2025; Revised: 20-10-2025, Accepted: 25-11-2025

ABSTRAK

Hipertensi terjadi akibat peningkatan tekanan darah terlalu tinggi, yang disebabkan oleh penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi) maupun kekakuan pembuluh darah. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Tekanan darah yang terlalu tinggi dapat mengakibatkan pecahnya pembuluh darah ke otak sehingga bisa menyebabkan stroke bahkan kematian. Penanganan secara non farmakologi dapat menjadi alternatif penatalaksanaan pada pasien hipertensi, salah satunya adalah dengan pemberian kombinasi terapi (nafas dalam dan aromaterapi) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran asuhan keperawatan dengan pemberian kombinasi terapi (nafas dalam dan aromaterapi) dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data yaitu dengan wawancara dan observasi. Penelitian ini dilakukan pada 1 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian kombinasi terapi (nafas dalam dan aromaterapi) selama 3 hari berturut-turut pada pasien hipertensi didapatkan adanya penurunan tekanan darah yaitu dari 160/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Intervensi ini sangat sederhana, dapat dilakukan secara mandiri, dan dapat menjadi bagian dari Upaya program promotive dan preventif ditingkat pelayanan Kesehatan primer.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan darah, Kombinasi terapi (Nafas Dalam dan Aromaterapi)

ABSTRACT

Hypertension occurs due to excessively high blood pressure, which is caused by narrowing of the blood vessels (vasoconstriction) or blood vessel stiffness. A person is said to have hypertension if the systolic blood pressure is ≥ 140 mmHg and the diastolic blood pressure is ≥ 90 mmHg. Excessive blood pressure can cause blood vessels to rupture to the brain, which can lead to stroke and even death. Non-pharmacological treatment can be an alternative management for hypertensive patients, one of which is by providing a combination of therapy (deep breathing and aromatherapy) for blood pressure in hypertensive patients. This study aims to obtain an overview of nursing care by providing a combination of therapy (deep breathing and aromatherapy) in lowering blood pressure in hypertensive patients. The method used in this study is a descriptive method with a case study approach. Data collection techniques are through interviews and observations. This study was conducted on one respondent. The results of the study showed that after administering a combination of therapy (deep breathing and aromatherapy) for 3 consecutive days in hypertensive patients, there was a decrease in blood pressure, from 160/90 mmHg to 130/80 mmHg. This intervention is very simple, can be done independently, and can be part of promotive and preventive program efforts at the primary health care level.

Keywords: Hypertension, Blood pressure, Combination therapy (Deep breathing and aromatherapy)



This is an open access article under the CC BY-SA license.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan. Faktor penyebab hipertensi adalah usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan genetik (faktor risiko yang tidak bisa diubah atau dikontrol). Selain itu, ada kebiasaan merokok, obesitas, kurang berolahraga, stres, penggunaan estrogen, dan salah satu penyebabnya adalah pola konsumsi garam yang berlebihan (Wulandari et al., 2023).

Penyakit hipertensi termasuk dalam kategori penyakit tidak menular (PTM) yang kini masih menjadi masalah kesehatan secara global dengan prevalensi yang terus meningkat dari tahun-tahun sebelumnya. Tercatat pada laporan *World Health Organization (WHO)* di tahun 2023 bahwa jumlah penderita penyakit hipertensi hampir dua kali lipat secara global selama tiga dekade terakhir, dari 650 juta menjadi 1,3 miliar orang dewasa pada tahun 2019. Secara global, hampir 1 dari 3 orang dewasa mengalami hipertensi, dengan jumlah pria sedikit lebih tinggi dari wanita di bawah usia 50 tahun. Setelah usia 50 tahun, hampir 49% orang dewasa, atau hampir setiap 2 orang dari 1 orang, menderita hipertensi, dengan tingkat prevalensi yang hampir sama antara pria dan wanita (*World Health Organization*, 2024).

Pada tingkat nasional yaitu Indonesia menempati urutan ke-5 secara global dengan jumlah penderita hipertensi dari estimasi kasus sebanyak 34,5% di tahun 2023 dan data terus meningkat dari tahun-tahun sebelumnya secara signifikan. Menurut data Riskesdas tahun 2018, diperkirakan ada sekitar 63.309.620 orang di Indonesia yang menderita hipertensi (Riskesdas, 2024). Pada wilayah regional, data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) di tahun 2023 menunjukkan prevalensi kasus hipertensi di Provinsi Sulawesi Selatan mencapai hingga 31,7%. Pada tahun 2018, Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan mencatat 229.720 kasus hipertensi, dan jumlah tersebut meningkat menjadi 381.133 kasus pada tahun 2020. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti di Kota Makassar, tepatnya di Kecamatan Makassar pada Pegawai Puskesmas Maccini Sawah ditemukan sebanyak 70 kasus Hipertensi di bulan Juli 2025 dan Hipertensi termasuk dalam 10 penyakit terbanyak dengan menempati urutan ke-1 di Wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah yaitu Kelurahan Maccini, Maccini Parang, dan Maccini Gusung. Temuan ini dapat menunjukkan adanya potensi risiko kesehatan yang sangat signifikan, terutama dalam hal gaya hidup masyarakat dan kurangnya deteksi penyakit kronis sejak dulu yang dilakukan.

Pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang penyakit hipertensi masih dalam kategori rendah, mulai dari gaya hidup tidak sehat, misalnya mengonsumsi makanan yang tinggi gula dan kalori, rendah serat, dan kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor utama risiko terjadinya hipertensi. Sebagai salah satu penyakit kronis, Hipertensi tidak hanya berdampak pada individu yang terkena, tetapi juga akan mempengaruhi kesehatan seluruh anggota keluarga yang tinggal serumah. Tanpa adanya dukungan dari keluarga yang memadai, pengelolaan hipertensi cenderung tidak maksimal, dan minimnya pengetahuan anggota keluarga tentang perawatan diabetes mellitus dapat memunculkan risiko komplikasi serius seperti stroke (iskemik dan hemoragik), penyakit arteri koroner, gagal jantung, penyakit pembuluh darah perifer, dan penyakit ginjal stadium akhir (Fadillah et al., 2023).

Dalam menanggulangi permasalahan pada anggota keluarga penderita hipertensi dibutuhkan asuhan keperawatan yang menyeluruh dengan menggunakan proses keperawatan. Peran perawat sangat penting dalam pemberian asuhan keperawatan yang mencakup aspek promotif, aspek preventif, aspek kuratif, dan aspek rehabilitatif. Pada aspek promotif, perawat perlu meningkatkan kesadaran anggota keluarga mengenai pentingnya gaya hidup yang sehat, pengaturan pola makan, dan aktivitas fisik (Friavista Maharani et al, 2024). Pada aspek preventif, perawat menuntun anggota keluarga untuk memantau tekanan darah dan mengenali tanda-tanda yang akan memicu komplikasi. Di aspek kuratif, perawat perlu mendampingi proses pengobatan pasien baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis, dan memastikan kepatuhan penderita. Sedangkan di aspek rehabilitatif, perawat memberikan motivasi kepada pasien dan keluarga dalam menjalani kontrol dan mempertahankan kualitas hidup yang optimal secara rutin (Fauzi Mrwah et al., 2022).

Intervensi terapi komplementer yang dinilai efektif terhadap tekanan darah dan sebagai terapi nonfarmakologis yakni kombinasi terapi nafas dalam dan aromaterapi. Terapi komplementer ini bermanfaat bagi penderita hipertensi karena mampu mengelola respons stres, kecemasan, rasa sakit, kualitas tidur, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Nafas dalam membantu menenangkan sistem saraf, menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan meningkatkan oksigen dalam tubuh. Sementara aromaterapi, dengan menghirup minyak esensial seperti lavender, mawar, atau citrus, diyakini bisa menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, serta memengaruhi suasana hati melalui indra penciuman dan sistem otak yang mengatur emosi (Gina et al., 2022).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis perlu melakukan studi kasus tentang penerapan kombinasi terapi (nafas dalam dan aromaterapi) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi sebagai bagian dari asuhan keperawatan di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus pada pasien dengan riwayat Hipertensi lebih dari 8 bulan. Intervensi berupa terapi nafas dalam dan aromaterapi dilakukan 2 kali sehari dengan durasi 10 sampai 20 menit persesi selama 3 hari berturut-turut. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik berupa mengukur kadar tekanan darah.

3. HASIL

Penerapan kombinasi terapi (nafas dalam dan aromaterapi) bermanfaat dalam menurunkan nyeri kepala yang dialami klien. Berdasarkan implementasi yang telah dilakukan, klien yang semula mengeluhkan sering mengalami nyeri kepala hebat dan tekanan darah yang tinggi menunjukkan perbaikan setelah dilakukan terapi komplementer relaksasi nafas dalam dan aromaterapi. Hasil pemeriksaan tekanan darah juga menunjukkan perubahan yang signifikan. Dapat dilihat pada tabel hasil perubahan tekanan darah dibawah ini :

Table 1. Perubahan Tekanan Darah

No	Hari/tanggal	Responden	Pre	Post
1	Rabu, 19 Agustus 2025	Ny. A	160/104 mmHg	158/100 mmHg
2	Kamis, 20 Agustus 2025	Ny. A	150/95 mmHg	149/96 mmHg
3	Jum'at, 21 Agustus 2025	Ny. A	140/90 mmHg	130/80 mmHg

4. DISKUSI

Hal ini sejalan dengan penelitian Ade et al, (2024) yang menyebutkan bahwa teknik kombinasi terapi nafas dalam dan aromaterapi secara signifikan menurunkan tingkat tekanan darah dan tekanan darah pada penderita hipertensi tahap. Intervensi ini tidak hanya berdampak secara fisiologis, tetapi juga secara psikologis dengan mengurangi stres dan ketegangan yang merupakan faktor pencetus hipertensi.

Menurut Syahida et al, (2024) relaksasi pernapasan dalam dan aromaterapi adalah dua cara pengobatan non-farmakologis yang sering digunakan berbagai peneliti untuk mengelola respons stres, kecemasan, rasa sakit, kualitas tidur, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Kombinasi kedua metode ini dianggap bisa memberikan efek yang lebih baik jika dilakukan bersama-sama. Nafas dalam membantu menenangkan sistem saraf, menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan meningkatkan oksigen dalam tubuh. Sementara aromaterapi, dengan menghirup minyak esensial seperti lavender, mawar, atau citrus, diyakini bisa menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, serta memengaruhi suasana hati melalui indra penciuman dan sistem otak yang mengatur emosi. Faktor-faktor yang memengaruhi peningkatan tekanan darah (hipertensi) bersifat multifaktorial, yang mencakup aspek fisiologis, gaya hidup, psikologis, dan lingkungan. Secara fisiologis, usia dan riwayat genetik menjadi faktor yang tidak dapat dimodifikasi. Seiring bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah menurun, sehingga meningkatkan resistensi vaskular sistemik dan menyebabkan tekanan darah cenderung meningkat (Fadillah et al., 2023). Selain itu, pola makan tinggi garam, lemak jenuh, serta rendah serat dan kalium berkontribusi pada peningkatan tekanan darah melalui retensi natrium dan cairan dalam tubuh, yang meningkatkan volume darah dan beban jantung (Purwono et al., 2020).

Berdasarkan penelitian Krisna et al, (2025) kombinasi terapi nafas dalam dan aromaterapi bekerja dengan cara membimbing individu membayangkan suasana yang tenang dan menyenangkan, sehingga otak mengirimkan sinyal ke tubuh untuk merespons dengan cara menurunkan denyut jantung, memperlambat pernapasan, dan menurunkan tekanan darah. Penurunan aktivitas simpatik ini berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah yang signifikan. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa pemberian kombinasi terapi nafas dalam dan aromaterapi selama 10–15 menit selama 3 hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 7–10 mmHg.

Penelitian oleh Mahendra (2021), menunjukkan bahwa pemberian terapi nafas dalam dan aromaterapi diberikan secara bertahap, yakni sebelum membereikan terapi terlebih dahulu dilakukan pengukuran tekanan darah, kemudian setelah dilakukan intervensi dilakukan kembali pengukuran tekanan darah. Saat aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa aroma tertentu yang bisa membangkitkan ingatan dan memengaruhi perasaan seseorang. Hipotalamus berperan sebagai pengatur yang mengirimkan sinyal ke otak. Sinyal tersebut kemudian diubah menjadi bentuk senyawa elektrokimia yang menyebabkan perasaan rileks, tenang, dan membantu mengalirnya darah lebih lancar.

Selain itu, dalam penelitian Bata, (2023) menemukan bahwa ketidakpatuhan pasien terhadap terapi farmakologis seperti tidak rutin minum obat antihipertensi juga menjadi faktor yang sangat signifikan dalam lonjakan tekanan darah. Lingkungan sekitar seperti paparan polusi udara dan suhu ekstrem juga memengaruhi tekanan darah melalui respons inflamasi dan perubahan tonus vaskular. Dengan demikian, pengelolaan hipertensi memerlukan pendekatan yang komprehensif, tidak hanya fokus pada pengobatan medis, tetapi juga pada modifikasi gaya hidup, manajemen stres, dan kepatuhan terhadap terapi.

Dengan demikian, penerapan kombinasi terapi nafas dalam dan aromaterapi merupakan strategi keperawatan preventif dan rehabilitatif yang sangat bermanfaat dalam asuhan keperawatan pasien dengan Hipertensi. Dalam penelitian ini, dilakukan pemberian terapi nafas dalam dan aromaterapi secara rutin kepada responden yang telah didiagnosis hipertensi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik, setelah intervensi diberikan selama 3 hari berturut-turut. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa penerapan kombinasi nafas dalam dan aromaterapi mampu menciptakan kondisi relaksasi fisik dan

mental, yang secara langsung memengaruhi sistem saraf otonom dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis.

Disebutkan dalam hadits shahih Riwayat Imam Bukhari, bahwa Rasulullah Shallallahu Alaihi Wa Sallam bersabda :

ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء

Artinya :

“Tidaklah Allah menurunkan penyakit kecuali Dia juga menurunkan penawarnya” (HR Bukhari).

Ayat ini memberikan landasan spiritual yaitu untuk setiap penyakit ada obatnya, apabila obatnya sesuai dengan penyakitnya maka ia akan sembuh dengan izin Allah. Sehingga dalam kasus ini terdapat terapi farmakologis dan nonfarmakologis yang berperan proses penyembuhan penyakit hipertensi.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan pada Ny. A, seorang wanita berusia 83 tahun dengan riwayat hipertensi lebih dari 8 bulan, dapat disimpulkan bahwa pasien datang dengan keluhan nyeri pada kepala hingga tengkuk leher, lemas, sulit berkonsetrasi, cemas, tekanan darah yang mencapai 160/104 mmHg, dan tidak patuh minum obat yang dikarenakan kurangnya pemahaman klien. Dari temuan tersebut, ditegakkan tiga prioritas diagnosis yaitu nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf, defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi dan ansietas berhubungan dengan ancaman terhadap kematian.

Intervensi yang dilakukan pada kasus ini manajemen nyeri, edukasi kesehatan, dan reduksi ansietas. Kemudian peneliti juga melakukan terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah yaitu terapi komplementer kombinasi terapi nafas dalam dan aromaterapi selama 3 hari.

Implementasi keperawatan dalam 3 diagnosis prioritas yang diangkat masing-masing dilakukan selama 3 hari yaitu untuk diagnosis nyeri akut setelah dilakukan implementasi masalah teratasi dimana nyeri yang dirasakan pasien dengan skala 5 mengalami perubahan menjadi skala 2, begitu juga dengan diagnose kedua yaitu defisit pengetahuan setelah dilakukan implementasi selama 3 hari masalah teratasi dimana pengetahuan pasien sudah meningkat mengenai obat, dan diagnosis yang terakhir yaitu ansietas, setelah dilakukan implementasi 3 hari maka didapatkan hasil kecemasannya pasien akan kondisi kesehatannya berkurang.

Secara keseluruhan dapat ditarik Kesimpulan yakni, penerapan kombinasi terapi (nafas dalam dan aromaterapi) pada penderita hipertensi, maka penulis menarik Kesimpulan untuk secara keseluruhan bahwa penerapan kombinasi terapi (relaksasi nafas dalam dan aromaterapi) bermanfaat dalam menurunkan nyeri kepala yang dialami klien serta menunjukkan penurunan pada tekanan darah dalam batas normal setelah diberikan terapi selama 3 hari berturut-turut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan membantu jalannya proses penelitian hingga selesai.

REFERENSI

- Ade Reza Dwi Friskia, Rinda Intan Sari, & Sri Hartini Mardi Asih. (2024). Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Dengan Kombinasi Aromatherapy Mawar Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi. *Jurnal Ventilator*, 2(3), 179–187. <Https://Doi.Org/10.59680/Ventilator.V2i3.1320>
- Bata Bani, P. N. (2023). Pengaruh Isometric Handgrip Exercize Dan Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(2), 65–76. <Https://Doi.Org/10.33088/Jkr.V5i2.973>
- Fadillah, I., Afrianty Gobel, F., Hardi, I., Epidemiologi, P., Masyarakat, K., Muslim Indonesia, U., Dan, K., Kerja, K., & Masyarakat, I. K. (2023). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Puskesmas Toddopuli Kota Makassar. In *Window Of Public Health Journal* (Vol. 4, Issue 6).
- Fauzi Mrwah, S., Evelianti, M. S., & Jemmy Wowor, T. F. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Dewasa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Pabuaran Cibinong Bogor. In *Jurnal Keperawatan* (Vol. 10, Issue 1).
- Friavista Maharani, S., Aini Rahmawati, N., & Sriyatun, L. (2024). Penyuluhan Pemberian Edukasi Fisioterapi Mengenai Hipertensi Pada Komunitas Lansia Di Posyandu Mawar Balai Rw 03 Kelurahan Dinoyo Kota Malang. *Journal Of Community Service*. <Https://Doi.Org/10.62354/Healthcare.V2i3.58>
- Gina, O., Nina, Judika Pakpahan, Tari Maspupah, & Trinita Debora. (2022). *Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia Di Wilayah Desa Lulut Rt 04 Rw 02 Kec. Klapanungan Kab. Bogor*.

-
- Krisna, A. P., & Dewi, S. (2025). *Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Aromaterapi Mawar Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*.
- Mahendra, Y. P., Purwono, J., Ayubbana, S., Akademi, M., Dharma, K., Metro, W., & Akademi, D. (2021). Penerapan Aroma Terapi Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi Application Of Rose Aroma Therapy To Reduction Of High Blood Pressure In Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2).
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., Budianto, A., Dharma Wacana Metro, A. K., Muhammadiyah, U., & Lampung, P. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Salt Consumption Pattern With Hypertension In Elderly. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1).
- Riskesdas. (2024, May 18). *Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi*.
- Syahida, I. Y., Astuti, D. P., Tarnoto, K. W., & Sulistyowati, D. A. (2024). Lavender Aromatherapy And Deep Breathing Relaxation On Reducing The Anxiety Of Cancer Patients. *Media Keperawatan Indonesia*, 7(2), 93. <Https://Doi.Org/10.26714/Mki.7.2.2024.93-103>
- World Health Organization. (2024, May 17). *World Hypertension Day 2024 Measure Your Blood Pressure Accurately Control It Live Longer*. <Https://Www.Who.Int/Srilanka/News/Detail/17-05-2024-World-Hypertension-Day-2024--Measure-Your-Blood-Pressure-Accurately--Control-It--Live-Longer>
- Wulandari, A., Atika Sari, S., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2023). Implementation Of Benson Relaxation On Blood Pressure In Hypertension Patients At The General Hospital Ahmad Yani, Metro City In 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2).