

# KOMBINASI TERAPI TERTAWA DAN AROMA TERAPI MAWAR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

## *Combination Of Laugh Therapy And Roses Aromaterapy Of Reduction Of Blood Pressure In Elderly*

I Gusti Ayu Wulan Sari Dewi<sup>1</sup>, Ni Putu Wiwik Oktaviani<sup>2</sup>,  
Ni Luh Putu Thrisna Dewi<sup>3</sup>  
<sup>123</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali  
Email: [wulansari71943@gmail.com](mailto:wulansari71943@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Dampak yang ditimbulkan dari hipertensi yaitu secara ekonomi apabila penderita sudah mengalami penyakit komplikasi seperti gagal ginjal atau penyakit jantung dan stroke, biaya perawatan yang tidak sedikit membuat banyak penderita dan keluarga membiarkan penyakitnya tanpa pengobatan. Penyebab hipertensi selain faktor keturunan adapula faktor perilaku dan gaya hidup yang kompleks memiliki hubungan yang erat. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis pada hipertensi yaitu dengan terapi tertawa dan aromaterapi mawar. **Tujuan:** Tujuan dari *literature review* ini adalah untuk mengidentifikasi terapi tertawa dan aromaterapi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. **Metode:** Strategi penelusuran menggunakan *database Google Scholar, PubMed* melalui *advance search* dengan *boolean* yang digunakan dalam kata kunci adalah AND dan OR. Kriteria inklusi dalam *review* ini adalah artikel yang dipublikasikan mulai dari tahun 2015-2020 dengan kata kunci terapi tertawa, aromaterapi mawar, hipertensi, penurunan tekanan darah pada lansia. Hasil pencarian diperoleh 25 artikel sesuai dengan kata kunci, kemudian artikel disaring berdasarkan kriteria inklusi dan didapatkan 7 artikel. **Hasil:** *Literature review* ini secara umum menyatakan bahwa terapi tertawa dan aromaterapi mampu mempengaruhi penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami Hipertensi. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil *review* 7 artikel bahwa efektif dalam penurunan tekanan darah pada lansia.

**Kata kunci:** terapi tertawa, aromaterapi mawar, hipertensi, lansia

## **ABSTRACT**

**Background** : The impact arising from hypertension is economically if the patient has experienced complications such as kidney failure or heart disease and stroke, the cost of treatment that is not insignificant makes many sufferers and families leave the disease without treatment. Causes of hypertension in addition to hereditary factors and complex behavioral and lifestyle factors have a close relationship. Management of hypertension can be done with pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapies in hypertension is laughter therapy and rose aromatherapy. **The aim** : The purpose of this review literature is to identify laughter therapy and aromatherapy for decreasing blood pressure in the elderly. **Method** : Search strategy using the Google Scholar database, PubMed through advance search with booleans used in keywords are AND and OR. The inclusion criteria in this review are articles published from 2015-2020 with the keywords laughter therapy, rose aromatherapy, hypertension, decrease in blood pressure in the elderly. The search results obtained 25 articles according to keywords, then the articles were filtered based on inclusion criteria and obtained 7 articles. **Results**: This literature review generally states that laughter therapy and aromatherapy can influence the reduction in blood pressure in the elderly who experience hypertension. **Conclusion** : Based on the results of a review of 7 articles that are effective in reducing blood pressure in the elderly.

**Keywords**: laughter therapy, rose aromatherapy, hypertension, elderly

## PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian nasional maupun global pada saat ini (Warganegara, 2016). Hingga saat ini penyakit degeneratif telah menjadi penyebab kematian terbesar di dunia. Di Indonesia transisi epidemiologi menyebabkan terjadinya pergeseran pola penyakit, di mana penyakit kronis *degenerative* sudah terjadi peningkatan. Penyakit degeneratif merupakan penyakit tidak menular yang berlangsung kronis seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, kegemukan dan lainnya. Salah satu penyakit degeneratif di antaranya hipertensi (Margaretha, 2015).

Hipertensi merupakan gejala yang sering ditemui pada lansia dan menjadi faktor resiko utama insiden penyakit kardiovaskuler. Hipertensi sering terjadi pada orang berusia lebih dari 60 tahun karena tekanan darah secara alami cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Madeira, 2019). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat (Kemenkes RI, 2018). Menurut WHO jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang terus bertambah. Saat ini di seluruh dunia, kasus hipertensi diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian atau sekitar 12,85% dari total kematian yang terjadi di dunia (*World Health Organization, 2018*). Penduduk umur >18 tahun mencapai 1 miliar penderita hipertensi, dengan kasus hipertensi tertinggi berada di Afrika sebanyak 46% sedangkan prevalensi terendah di Amerika yaitu 36%. Data di Indonesia menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan prevalensi hipertensi yang terdiagnosis oleh dokter tertinggi berada di Provinsi Sulawesi Utara dengan persentase 13,2%, dan terendah berada di Provinsi Papua sebesar 4,4%. Khusus untuk Provinsi Bali, menurut laporan Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2018) jumlah kasus hipertensi tertinggi pertama berada di Kabupaten Karangasem dengan persentase 35,30%, posisi kedua yaitu Kabupaten Tabanan sejumlah 35,12% dan di posisi terakhir ada Kota Denpasar dengan 24,46%.

Upaya mencegah memburuknya hipertensi, perlu di perhatikan lingkungan, demikian juga faktor risiko yang telah ada, agar tidak berkembang kearah penyakit jantung pembuluh darah yang biasanya akan berakibat fatal penyebab terjadinya hipertensi, selain dikarenakan adanya faktor keturunan, juga erat kaitannya dengan perilaku dan gaya hidup yang kompleks dari individu bersangkutan. Faktor risiko perilaku tersebut antara lain perilaku makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, terlalu banyak mengkonsumsi alkohol, merokok dan obesitas (Ashar, 2018).

Penatalaksanaan hipertensi ada 2 cara, yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Pendukung terapi farmakologis diperlukan juga terapi komplementer untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia. Pemberian terapi komplementer dapat mempengaruhi penurunan dosis obat yang dikonsumsi sehingga biaya pengobatannya menjadi lebih murah (Petrus, 2016). Pengendalian hipertensi terbaru yang sedang trend beberapa waktu terakhir yaitu dengan terapi komplementer tertawa. Terapi tertawa adalah suatu terapi untuk mencapai kegembiraan di dalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam

bentuk suara tawa dan senyuman (Ginting, 2016). Terapi tertawa dapat membantu untuk mengontrol tekanan darah dengan menurunkan kadar hormon stres serta memunculkan kondisi rileks untuk mengatasi kecemasan (Margaretha, 2015).

Terapi non farmakologi lainnya yang bisa dilakukan yaitu dengan pemberian aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu cara untuk mempercepat proses penyembuhan dengan menggunakan wangi-wangian dari suatu tumbuhan. Salah satu tumbuhan yang cukup familiar dan memiliki fungsi yang bagus sebagai aromaterapi adalah bunga mawar. Pada saat aromaterapi mawar dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang akan merangsang memori dan respon emosional yang menyebabkan perasaan tenang dan rileks serta dapat memperlancar aliran darah (Saputra, 2015). Penulis dapat menyimpulkan mengambil kombinasi terapi tertawa dan tekanan darah, yang dapat menyebabkan tekanan darah menurun dan peneliti ingin mengetahui untuk kombinasi dari kedua terapi ini dapat membuat tekanan darah menjadi normal apabila kedua terapi digabungkan.

Berdasarkan data tersebut maka penulis tertarik untuk *mereview* artikel mengenai kombinasi terapi tertawa dan aromaterapi mawar terhadap perubahan tekanan darah pada Lansia.

#### **METODE LITERATURE REVIEW**

Metode yang digunakan dalam pencarian *literature review* ini menggunakan strategi secara komprehensif seperti pencarian jurnal baik nasional maupun internasional, dengan penelusuran internet dari database *Google Scholar*, *PubMed* melalui *advance search*. Kata kunci yang digunakan dalam mencari jurnal nasional yaitu terapi tertawa, aromaterapi mawar, hipertensi, penurunan tekanan darah pada lansia, sedangkan jurnal internasional yaitu *laughter therapy*, *rose aromatherapy*, *decrease in blood pressure in the elderly*. Boolean yang digunakan dalam kata kunci adalah AND dan OR, AND digunakan pada kata kunci terapi tertawa dan aromaterapi mawar, sedangkan OR digunakan pada hipertensi atau penurunan tekanan darah pada lansia. Jurnal *full text* dan abstrak di review untuk memilih studi yang sesuai dengan kriteria. Kriteria inklusi dalam literature review ini adalah artikel yang berbasis terapi tertawa dan aromaterapi mawar, artikel yang membahas mengenai hipertensi atau tekanan darah, kategori artikel lansia >60 tahun. Hasil pencarian diperoleh 613 artikel, terdiri dari 450 google scholar dan 163 pubmed yang sesuai dengan kata kunci, kemudian artikel yang didapatkan disaring berdasarkan *full text* dan *publication date* 2015-2020 ditemukan 80 artikel terdiri dari 60 google scholar dan 20 pubmed. Dari 80 artikel ditinjau kembali terkait dengan judul yang dianggap sesuai dan didapatkan sebanyak 25 artikel, terdiri dari 18 google scholar dan 7 pubmed. Selanjutnya 25 artikel ini *discreening* berdasarkan kriteria inklusi yaitu artikel yang berbasis terapi tertawa dan aromaterapi mawar, artikel yang membahas mengenai hipertensi atau tekanan darah, kategori artikel lansia >60 tahun yang digunakan sehingga didapatkan 7 artikel, terdiri dari 5 google scholar dan 2 pubmed.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Review Artikel

Tabel 1  
Hasil Review Artikel

<i>Citation</i>	<b>Judul</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Karakteristik sampel</b>	<b>Metodologi penelitian</b>	<b>Hasil</b>
(Ridho, 2015)	Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Hipertensi Di Desa Sungai Bundung Laut Kabupaten Mempawah	Untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di	Sampel yang digunakan sebanyak 16 lansia, berumur 60-90 tahun	<i>Quasi Eksperimental dengan One Group Pretest Posttest design</i>	Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan nilai p-value = 0,000 (p<0,05).
(Kasenda, 2016)	Effect of laughter on quality and hours of sleep and blood pressure among elderly In Indonesia	Untuk mengetahui pengaruh tertawa pada kualitas dan waktu tidur, tekanan darah pada lansia	Sampel yang digunakan sebanyak 40 lansia	<i>Quasi experimental dengan pre post design</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada interaksi yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi tertawa untuk tekanan darah sistolik $F(2)=29,88$ , $p=0.00$ adanya perbedaan perubahan tekanan darah sistolik. Sedangkan tekanan darah diastolik tidak ada interaksi yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah diastolik $F(2)=2,47$ , $p=0.09$ .
(Mariza, 2017)	Pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah pada wanita lanjut usia di UPTD Panti Sosial Lanjut usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan	Untuk mengetahui efek pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah pada wanita lanjut usia	Sampel sebanyak 32 lansia	<i>Quasi eksperiment dengan rancangan one group pretest post tes design</i>	Setelah dilakukan perlakuan pemberian aromaterapi bunga mawar di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan memiliki rata-rata tekanan darah yaitu 113,02 (Mean Arterial Pressure), dan berada pada rentang tekanan darah minimum dan maksimum yaitu 96,7 sampai

<i>Citation</i>	<b>Judul</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Karakteristik sampel</b>	<b>Metodologi penelitian</b>	<b>Hasil</b>
					dengan 133,3. Diketahui bahwa hasil uji-t (paired sample t-test) terhadap tekanan darah (Mean Arterial Pressure) pada sebelum dan sesudah diberi perlakuan yaitu pemberian aromaterapi bunga mawar diperoleh nilai signifikansi p-value=0,000 (p-value< $\alpha(0,05)$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah pada wanita lanjut usia di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan.
(Astuti, 2018)	Intervention Using Rose Aromatherapy To Lowering Blood Pressure Of Elderly With Hypertension	Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi mawar terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi	Sampel yang digunakan sebanyak 30 lansia	<i>Quasi experiment dengan control group pretest dan posttest design</i>	Hasil uji statistik dengan nilai p value < $\alpha(0,05)$ , disimpulkan dari penelitian ini terdapat penurunan tekanan darah pada lansia secara signifikan setelah dilakukan pemberian aromaterapi mawar.
(Nurhusna, 2018)	Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi	Untuk melihat apakah ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	Sampel yang digunakan berumur >60 tahun. Sampel yang digunakan sebanyak 28 lansia	<i>Quasi eksperimental design dengan pretest and post test two group design</i>	Setelah dilakukan uji statistik dengan uji Man-Whitney diperoleh p-value tekanan darah sistolik 0,003, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah sistolik pada lansia dengan hipertensi. Sedangkan p-value tekanan darah diastolik adalah 0,004, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah diastolik pada lansia dengan hipertensi.
(Setiyo, 2018)	Perubahan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aroma Terapi Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Kabupaten Kudus	Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi	Sampel sebanyak 33 lansia	<i>Pre eksperimental designs dengan one group pretest dan posttest</i>	Hasil menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan aromaterapi sebesar 164,70 mmHg dan 157,30 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan setelah diberikan aromaterapi sebesar 90,03 mmHg dan 92,18

<i>Citation</i>	Judul	Tujuan	Karakteristik sampel	Metodologi penelitian	Hasil
					mmHg. Nilai t hitung sistolik dan diastolik sebesar 4,657 (t >1,69) dan 1,020 (t <1,69), serta p value sistolik 0,000 (p <0,05), dan p value diastolik 0,315 (p >0,05), maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh aromaterapi yang signifikan terhadap perubahan tekanan darah sistolik pasien hipertensi, dan tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap perubahan tekanan darah diastolik pasien hipertensi.
(Setyaningrum, 2019)	Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah lansia di UPT Panti Wrdha Budhi Dharma Yogyakarta	Untuk mengetahui efek terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia	Sampel yang digunakan berusia diatas 60 tahun, sampel yang digunakan sebanyak 55 lansia	<i>Pre eksperimental desing</i> dengan <i>design one group pre test-post tes</i>	Hasil uji koefisein pairs test dapat diketahui bahwa nilai T hitung sebesar 9,404 dan Asyp. Sign nya sebesar 0.000 hal ini menunjukkan bahwa nilai p<0,05 yang berarti ada beda yang signifikan antara sebelum dan sesudah terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah diastol, selain itu juga dilihat dari nilai t hitung yaitu 9,404 lebih besar dari pada nilai t tabel (2,026) yang berarti terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah diastol pada penderita hipertensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak

## 2. Pembahasan

Hipertensi pada lansia jika tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan komplikasi yang berbahaya seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal bahkan kematian. Dampak yang ditimbulkan dari hipertensi yaitu secara ekonomi apabila penderita sudah mengalami penyakit komplikasi seperti gagal ginjal atau penyakit jantung dan stroke, maka biaya perawatannya itu tidak sedikit dan seringkali penderita dan keluarga membiarkan penyakitnya tanpa pengobatan dibiarkan begitu saja karena tidak mampu untuk membiayai pengobatan (Tarigan, 2016).

Faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi yaitu dipengaruhi oleh beberapa faktor resiko dapat dikontrol diantaranya merokok, mengkonsumsi garam dapur, obesitas, dan stress serta faktor resiko yang tidak dapat dikontrol seperti usia, jenis kelamin, dan keturunan. Hipertensi memiliki beberapa gejala yang dialami penderita Hipertensi salah satunya sakit kepala (Setyaningrum, 2019).

Penatalaksanaan hipertensi ada 2 cara, yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Pemberian farmakologis yaitu dengan obat antihipertensi yang diperoleh dari dokter. Penggunaan terapi non farmakologis juga diperlukan sebagai terapi pendukung lainnya seperti terapi komplementer untuk membantu menurunkan tekanan darah, salah satunya yaitu terapi tertawa. Hal tersebut dapat mempengaruhi penurunan dosis obat yang dikonsumsi sehingga biaya pengobatannya menjadi lebih murah (Petrus, 2016).

Pemberian terapi tertawa dapat menimbulkan kegembiraan, perasaan hati yang lepas, menghilangkan stress, melancarkan peredaran darah sehingga dapat mencegah penyakit. Terapi tertawa mudah dilakukan dan salah satu aktivitas fisik yang ringan. Terapi nonfarmakologis lainnya yang efektif diberikan dalam penurunan tekanan darah adalah dengan pemberian aromaterapi mawar. Aromaterapi merupakan salah satu cara untuk mempercepat proses penyembuhan dengan menggunakan wangi-wangian dari suatu tumbuhan. Salah satu tumbuhan yang cukup familiar dan memiliki fungsi yang bagus sebagai aromaterapi adalah bunga mawar. Pada saat aromaterapi mawar dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang akan merangsang memori dan respon emosional yang menyebabkan perasaan tenang dan rileks serta dapat memperlancar aliran darah (Ridho, 2015). Banyak penelitian terkait pemberian aromaterapi ini yang sudah menghasilkan penurunan tekanan darah pada lansia. Berdasarkan dari 7 artikel yang direview bahwa adanya pengaruh dari terapi tertawa dan aromaterapi mawar terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Hasil peneliti oleh (Nurhusna, 2018) menyebutkan bahwa terapi tawa adalah salah satu cara untuk mencapai kondisi rileks. Tertawa merupakan paduan dari peningkatan sistem saraf simpatik dan juga penurunan kerja sistem saraf simpatik. Peningkatannya berfungsi untuk memberikan tenaga bagi gerakan pada tubuh, namun hal ini kemudian juga diikuti oleh penurunan sistem saraf simpatik yang salah satunya disebabkan oleh adanya perubahan kondisi otot yang menjadi lebih rileks, dan pengurangan pemecahan terhadap nitric oxide yang membawa pada pelebaran pembuluh darah, sehingga rata-rata tertawa menyebabkan aliran darah sebesar 20%, sementara stres menyebabkan penurunan aliran darah sekitar 30%.

Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi tertawa dapat menurunkan tekanan darah khususnya pada penderita hipertensi. Hasil uji wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah.

Hasil penelitian (Setyaningrum, 2019) mengatakan dengan terapi tertawa maka seseorang bisa mengurangi beban pikiran, sehingga menjadikan rileks, kondisi rileks ini akan menurunkan kecemasan seseorang, dengan cemas yang menurun akan menjadikan aliran darah menjadi lancar atau normal kembali. Terapi tertawa dapat memperbaiki psikologi akan kecemasan penyakit yang dimiliki penderita hipertensi. Perubahan kondisi psikologi seseorang seperti stres, depresi dan kecemasan akan mempengaruhi sel darah untuk merespon sehingga dapat merangsang sekresi hormon. Hasil peneliti bahwa adanya pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah pada lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.

Hasil dari penelitian (Kasenda, 2016) terapi tertawa dapat secara efektif meningkatkan kualitas tidur dan dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hasil peneliti menunjukkan bahwa adanya penurunan yang signifikan pemberian terapi tertawa untuk tekanan darah. Sensasi relaksasi aromaterapi mawar menimbulkan efek menenangkan. Keadaan tubuh yang tenang akan menyebabkan sistem saraf parasimpatis memicu penurunan denyut jantung yang akan menurunkan curah jantung dan akan menurunkan tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah. Selain itu keadaan relaksasi juga akan merelaksasikan otot-otot tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan kemudian akan menurunkan aliran balik vena serta menimbulkan vasodilatasi pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah.

Hasil penelitian (Mariza, 2017) mengatakan dengan menggunakan aromaterapi mawar bahwa inhasi atau penyerapan minyak essential memicu perubahan pada sistem tubuh, bagian dari otak yang berhubungan dengan memori dan emosi. Hal ini dapat merangsang respon fisiologis saraf, endokrin, atau sistem kekebalan tubuh yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktifitas gelombang otak dan pelepasan berbagai hormon di seluruh tubuh. Efeknya pada otak dapat baik tenang atau merangsang sistem syaraf, serta mungkin membantu dalam menormalkan sekresi hormon. Menghirup minyak essential dapat meredakan gejala pernapasan, sedangkan aplikasi lokal minyak yang diencerkan dapat membantu untuk kondisi tertentu. Pemberian relaksasi dengan aromaterapi mawar dapat memberikan suatu ketenangan karena pada hipotalamus dapat merangsang memori dan emosional sehingga pemberian terapi mawar dapat menyebabkan perasaan tenang dan rileks sehingga dapat memperlancarkan aliran darah. Hasil peneliti bahwa adanya pengaruh pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah pada wanita lanjut usia di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2016.

Hasil penelitian (Setiyo, 2018) mengatakan bahwa aromaterapi adalah hal yang sangat mudah menguap. Molekul yang terkandung pada uap yang dikeluarkan oleh aromaterapi yang dihirup akan masuk melalui hidung menuju ke reseptor olfaktorik dan kemudian dikirimkan ke sistem limbik didalam otak. Aromaterapi yang tercium akan mengalir ke bagian yang melingkari otak sehingga mampu memicu memori terpendam dan mempengaruhi tingkah laku

emosional yang bersangkutan. Hasil peneliti menunjukkan bahwa adanya penurunan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi pada tekanan darah dengan pasien hipertensi.

Hasil penelitian (Ridho, 2015) mengatakan bahwa aromaterapi mawar dapat merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi kerja sistem limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks, demikian, kerja jantung tidak membutuhkan tekanan kuat untuk memompa dan peredaran darah ke seluruh tubuh akan maksimal, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Hasil penelitian (Astuti, 2018) mengatakan bahwa penggunaan aromaterapi mawar dilakukan 3 hari berturut-turut dengan meneteskan 2 tetes aromaterapi pada jaringan selama 2 menit. Mekanisme kerja aromaterapi mawar melalui sirkulasi dan inhalasi dalam menurunkan tekanan darah. Aromaterapi memiliki efek penyembuhan pada psikis melalui sistem limbik dan fisik melalui sistem endokrin. Hasil menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah pada lansia setelah pemberian aromaterapi mawar.

Berdasarkan 7 telaah jurnal dalam *Literature review* menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi komplementer yaitu terapi tertawa dan aromaterapi mawar. Terapi komplementer memiliki peranan penting dalam pengobatan tradisional sebagai terapi non farmakologis. Pemberian terapi non farmakologis sudah terbukti dan efektif dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi. Terapi komplementer memiliki efek samping yang aman dibandingkan dengan efek samping reaksi obat kimia. Pengobatan dengan menggunakan terapi komplementer juga mempunyai manfaat selain dapat meningkatkan kesehatan secara lebih menyeluruh juga lebih murah karena biaya pengeluarannya yang rendah dan terjangkau.

Berdasarkan telaah jurnal dari dua terapi yaitu terapi tertawa dan aromaterapi mawar adanya persamaan. Terapi tertawa dan aromaterapi mawar sama-sama dapat melepaskan hormon endorfin sehingga terjadi relaksasi maka pembuluh darah dapat mengalami vasodilatasi sehingga tekanan darah dapat menurun. Tekanan darah menurun dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih tenang, rileks, menurunkan kecemasan dan stres yang dialami penderita hipertensi. Jika seseorang sudah merasa lebih tenang maka emosinya akan menjadi lebih stabil, sehingga aliran peredaran darah lancar dan menurunkan tekanan darah. Jadi jika kedua terapi ini dikombinasi maka akan lebih efektif dalam penurunan tekanan darah. Pemberian terapi komplementer, perawat dapat mengimplementasikan dengan melihat indikasi pasien untuk efektifitas pemberian terapi komplementer dan alternative sehingga mendapatkan hasil yang maksimal dan membantu meningkatkan outcome dari asuhan perawatan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Simpulan**

Berdasarkan hasil *review* 7 artikel bahwa efektif dalam penurunan tekanan darah pada lansia. *Literature review* ini menunjukkan bahwa terapi komplementer memiliki peranan penting dalam pengobatan tradisional sebagai terapi non farmakologis. Pengobatan dengan menggunakan terapi komplementer juga mempunyai manfaat selain dapat meningkatkan kesehatan secara lebih menyeluruh pada tubuh juga lebih murah karena biaya pengeluarannya yang rendah.

### **2. Saran**

#### 1) Saran Penulis Selanjutnya

Penulis dapat menjadikan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan mengetahui efektivitas pengaruh terapi tertawa dengan kombinasi aromaterapi mawar sehingga dapat menurunkan tekanan darah yang lebih efektif.

#### 2) Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat mengembangkan dan menambah wawasan di keperawatan gerontik tentang pengaruh terapi tertawa dengan kombinasi aromaterapi mawar pada lansia, sehingga diharapkan dapat bermanfaat bagi pengetahuan tentang keperawatan gerontik.

#### 3) Bagi mahasiswa keperawatan

Diharapkan dapat dijadikan referensi dalam menambah pengetahuan mengenai terapi komplementer serta mengimplementasikan dalam pelaksanaan metode pembelajaran khususnya pada stase komplementer

## DAFTAR PUSTAKA

- Ashar, S. (2018). *Perbandingan Antara Pemberian Aromaterapi Mawar Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Perawatan Penurunan Tekanan Darah Wanita Lansia Di Puskesmas Pagatan Tanah Bumbu Suryadi*. 9(2), 567–581.
- Asmarani, F. L. (2019). *Combination of Meditation Therapy and Rose Aromatherapy Reduce Blood Pressure Among Elderly in Malangrejo, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta*. Proceeding International Conference, 1(1), 505–511.
- Astuti, R. (2018). *Intervention Using Rose Aromatherapy To Lowering Blood Pressure Of Elderly With Hypertension*. International Journal of Scientific and Technology Research, 7(4), 246–250.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2018*. Denpasar: Dinas Kesehatan.
- Ginting, B. B. (2016). *Terapi Tertawa dan Kaitannya terhadap Ambang Batas Nyeri Penyakit Muskuloskeletal*. Majoriti, 5(4), 39–43.
- Kasenda, R. (2016). *Effects of Laughter on Quality and Hours of Sleep and Blood Pressure among Elderly in Indonesia*. 62–70.
- Kemenkes. (2018). *Pusdatin Hipertensi*. Infodatin.
- Madeira, A. (2019). *Hubungan Gangguan Pola Tidur dengan Hipertensi pada Lansia*. Nursing News, 4(1), 29–39.
- Margaretha. (2015). *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi*.
- Mariza, A. (2017). *Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan*. Jurnal Kesehatan, 8(1), 30. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.305>
- Petrus. (2016). *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sistolik Terisolasi di Panti Sosial Budi Agung Kupang*. Journal of Community Health Nursing 2.
- Prisilia. (2016). *Hubungan Kejadian Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado*. 15(2), 1–23. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.126.1.78>
- Ridho. (2015). *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Hipertensi Di Desa Sungai Bundung Laut Kabupaten Mempawah*.
- Setiyo, E. (2018). *Perubahan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aroma Terapi Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Kabupaten Kudus*. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Setyaningrum, N. (2019). *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Upt Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta*. Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat, 13(1), 41–50. <https://doi.org/10.32504/sm.v13i1.99>

Warganegara, E. (2016). *Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular*. Jurnal Majority, 5. Retrieved from <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1082>

WHO. (2018). *A Global Brief On Hyper - Tension World Health Day 2018*.