

**Pengaruh Aroma Terapi Lavender Dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)
Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah
Gandasari Puskesmas Manis Jaya Kota Tangerang Tahun 2020**

Siti Latipah¹, Sucita Dwiana Lucky², Alpan Habibi³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tangerang

Email: Sitilatipah142@gmail.com

Diterima : 21 Juni 2021

Disetujui : 30 September 2021

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu faktor pemicu utama penyakit kardiovaskular seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung dan gagal ginjal. Kondisi tekanan darah yang tinggi dapat menimbulkan komplikasi dan kematian. Salah satu penatalaksanaan dasar dari hipertensi yaitu aroma terapi lavender dan *progressive muscle relaxation* (PMR) merupakan cara non farmakologi yang digunakan untuk mengurangi tekanan darah karena memberikan efek relaks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aroma terapi lavender dan PMR terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Gandasari Puskesmas Manis Jaya Kota Tangerang. Desain penelitian yang digunakan, yaitu *quasi experiment* dengan pendekatan *pre and post test without control*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi ceklis dan *sphygmomanometer* digital untuk mengukur tekanan darah. Sampel berjumlah 20 responden yang diambil dengan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Uji normalitas menggunakan *shapiro wilk* dan teknik analisis menggunakan uji *paired t-test*. Hasil uji statistik menjelaskan tekanan darah sebelum diberikan intervensi diperoleh hasil rata-rata tekanan darah sistole 155,7 mmHg dan tekanan darah diastole 100,25 mmHg. Sedangkan nilai rata-rata tekanan darah setelah diberikan intervensi hasil rata-rata tekanan darah sistole 132,75 mmHg dan tekanan darah diastole 88,7 mmHg. Dapat disimpulkan ada pengaruh dalam penurunan tekanan darah sistole pada penderita hipertensi yang diberikan intervensi dengan *Pvalue* 0,000 dan tekanan darah sistole dengan *Pvalue* 0,000.

Kata Kunci: Aroma Terapi Lavender; Hipertensi; PMR; Tekanan Darah

Rujukan Artikel Penelitian:

Latipah, S., Lucky, S.D., Habibi, A., Pengaruh Aroma Terapi Lavender Dan PMR Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di wilayah Gandasari Puskesmas Manis Jaya Kota Tangerang *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*. Vol 5(1):9-18

***The Effect of Aroma Lavender Therapy and Progressive Muscle Relaxation (PMR) on
Decreasing Blood Pressure in Hypertension Patients in the Gandasari Area of Puskesmas
Manis Jaya, Tangerang City in 2020***

Abstract

*Hypertension is one of the main triggers for cardiovascular disease such as stroke, heart attack, heart failure and kidney failure. High blood pressure conditions can lead to complications and death. One of the basic management of hypertension, namely lavender aroma therapy and progressive muscle relaxation (PMR), is a non-pharmacological method used to reduce blood pressure because it provides a relaxing effect. This study aims to determine the effect of lavender aroma therapy and PMR on reducing blood pressure in hypertensive patients in the area of Gandasari Puskesmas Manis Jaya Tangerang City. The research design used was a quasi experiment with a pre and post test approach without control. The collection used a checklist observation sheet and a digital sphygmomanometer to measure blood pressure. A sample of 20 respondents was taken using a non-probability sampling technique with a purposive sampling method. Normality test using Shapiro Wilk and analysis technique using paired *t*-test. The results of statistical tests explaining the blood pressure before being given the intervention obtained the average systolic blood pressure of 155.7 mmHg and diastolic blood pressure of 100.25 mmHg. While the average value of blood pressure after being given the intervention, the average results of systolic blood pressure were 132.75 mmHg and diastolic blood pressure was 88.7 mmHg. It can be concluded that there is an effect in reducing systolic blood pressure in hypertensive patients who are given intervention with Pvalue 0.000 and systolic blood pressure with Pvalue 0.000.*

Keywords: *Aromatherapy Lavender; Hypertension; PMR; Blood Pressure*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan faktor pemicu utama penyakit kardiovaskuler seperti penyakit ginjal, gagal jantung, serangan jantung, dan stroke. Hipertensi di masyarakat *silent killer* yang tidak memiliki gejala khas yang telah disadari oleh penderitanya. Tekanan darah yang tinggi diatas nilai 140/90 mmHg, tekanan darah yang tinggi sering tidak memberikan keluhan pada seseorang (*World Health Organisation*, 2018).

Menurut *World Health Organisation* (2018), bahwa penyakit hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, jumlah penderita penyakit ini paling banyak terdapat di Afrika, yang terendah terdapat di benua Amerika. Asia tenggara angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan angka kejadian hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun yaitu 25,8%, berdasarkan data penduduk yang rutin menjalani pengobatan mengalami penurunan pada tahun 2013 yaitu 9,5% menjadi 8,8%.

Menurut Dinkes Provinsi Banten (2017) hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. Prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%. Tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Angka kejadian hipertensi di Banten yaitu 22,2%, yang tidak rutin menjalani pengobatan yaitu 32,3% dan yang tidak minum obat 13,3% (Riskesdas, 2018). Prevalensi hipertensi di Kota Tangerang 32,67% (Dinkes Provinsi Banten, 2017).

Berdasarkan data kasus tertinggi di wilayah Gandasari Puskesmas Manis Jaya tahun ini yaitu hipertensi setelah penyakit ISPA. Hipertensi masuk dalam urutan ke-2 dari 10 besar penyakit. Pada bulan Januari 2020 hipertensi mengalami peningkatan, yaitu sebanyak 396 kasus penderita hipertensi.

Beberapa penanganan dalam hipertensi yaitu penanganan farmakologis dan non farmakologis, beberapa teknik non farmakologis yaitu teknik relaksasi napas dalam, relaksasi aroma terapi, terapi mandi uap, pijat refleksi kaki, hipnoterapi dan relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) (Sucipto, 2014) dalam (Akhriansyah, 2019).

Menurut penelitian Pase (2016) dengan judul “Efektifitas Relaksasi Aroma Terapi Lilin Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia Penderita Hipertensi di

Kampung Banjar Air Joman Kab. Asahan Tahun 2016” didapatkan hasil $p\ value=0,000$ dengan $\alpha\leq 0,05$ perubahan signifikan yang artinya ada perubahan tekanan darah setelah dilakukan relaksasi aroma terapi lavender pada lansia hipertensi, dilakukan selama 20 menit setiap 1x/hari selama 7 hari berturut-turut.

Menurut Rosdiana dan Cahyati (2019) dengan judul “*Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Blood Pressure among Patients with Hypertension*” didapatkan nilai yang signifikan $Pvalue=0,000$ bahwa ada perbedaan dalam rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik antara sebelum dan sesudah intervensi PMR. Dianjurkan melakukan latihan 1x/hari selama 7 hari.

Aroma terapi adalah terapi nonfarmakologi yang dapat membuat seseorang tenang dan nyaman dapat menyentuh pusat emosi dan menyeimbangkan kondisi emosionalnya (Wulan dan Wafiyah, 2018). Aroma terapi dapat memberikan kenyamanan, atau memperbaiki kondisi kesehatan jika seseorang menciumnya (Wulan dan Wafiyah, 2018). Lavender ditemukan secara efektif pada kecemasan, stress, dan depresi sebagai obat penenang yang kuat, memulihkan kelelahan otot, dan membantu sirkulasi darah. Lavender memberikan efek sedasi dan efek langsung pada sistem saraf, sebagian besar mengandung ester (26%-52%) (Suidah et al, 2018).

Sedangkan teknik relaksasi menghambat respon stress saraf simpatis, otot dipembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks, sehingga kadar norepineprin didalam tubuh mengalami penurunan (Rahmawati, Musviro, Deviantony, 2018). Kelebihan dari teknik relaksasi otot progresif yaitu menurunkan stress, ketegangan otot, nyeri punggung, kecemasan, nyeri leher, sakit kepala, menurunkan tekanan darah (Akhriansyah M, 2019).

BAHAN DAN METODE

Jenis rancangan penelitian ini menggunakan desain *quasy eksperiment* dengan pendekatan *pre and post test without control*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi ceklis dan *sphygmomanometer* digital merek omron untuk mengukur tekanan darah. Responden diukur tekanan darahnya sebelum diberikan intervensi aroma terapi lavender dan PMR menggunakan *sphygmomanometer* digital dan mencatatnya dilembar observasi, setelah itu responden dilatih intervensi berdasarkan SOP yang sudah dibuat oleh peneliti selama 7 hari sebanyak 1x/hari. Setelah itu, di hari akhir setelah intervensi tekanan

darah responden kembali diukur dan dicatat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh klien hipertensi di RT 01/03 yang berada di Wilayah Gandasari Puskesmas Manis Jaya Kota Tangerang, dan didapatkan sampel sejumlah 20 responden dengan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *paired t-test* untuk mengetahui perbedaan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lavender dan *progressive muscle relaxation* (PMR) pada penderita hipertensi di Wilayah Gandasari Puskesmas Manis Jaya Kota Tangerang.

HASIL DAN BAHASAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengukuran Tekanan Darah

Variabel	Mean	SD
Sistole:		
<i>Pre</i> Intervensi	155,7	10,52
<i>Post</i> Intervensi	132,75	6,07
Diastole:		
<i>Pre</i> Intervensi	100,25	9,94
<i>Post</i> Intervensi	88,7	7,71

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole dan diastole pada klien hipertensi sebelum dilakukan pemberian aroma terapi lavender dan PMR di wilayah Gandasari Puskesmas Manis Jaya Kota Tangerang sebesar 155,7 mmHg dengan standar deviasi 10,52 dan tekanan darah diastole memiliki rata-rata 100,25 mmHg dengan standar deviasi 9,94. Setelah dilakukan pemberian aroma terapi lavender dan PMR didapatkan juga rata-rata penurunan tekanan darah sistole menjadi 132,75 dengan standar deviasi 6,07 dan rata-rata tekanan darah diastole 88,7 mmHg dengan standar deviasi 7,71.

Tabel 2
Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Aroma Terapi Lavender dan PMR pada Penderita Hipertensi

	Mean	SD	T	Df	P value
Sistole:					
Pre-Post	22,95	8,47	12,1	19	0,000
Diastole:					
Pre-Post	11,55	6,49	7,95	19	0,000

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa nilai tekanan darah sistole *pre* dan *post* mean adalah 22,95 dengan standar deviasi 8,47 dan nilai t 12,1. Lalu nilai tekanan darah diastole *pre* dan *post* mean adalah 11,55 dengan standar deviasi 6,49 dan nilai t 7,95. Nilai *P value* tekanan darah sistole sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan *P value* tekanan darah diastole sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Ada pengaruh yang signifikan pada tekanan darah sistole dan diastole *pre-post* diberikan aroma terapi lavender dan PMR di RT 01 Wilayah Gandasari Puskesmas Manis Jaya Kota Tangerang Tahun 2020.

Menurut hasil yang dilakukan di Wilayah Gandasari Puskesmas Manis Jaya Kota Tangerang, menunjukan bahwa 20 responden yang mengalami hipertensi dengan nilai sistole 155,7 mmHg dan nilai diastole 100,25 mmHg. Pada hasil uji *Paired t-test* menunjukkan nilai *P value* = 0,000 dan 0,000 yang menunjukkan bahwa *P value* < (0,05) sehingga H_0 diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas berusia 55-65 tahun dengan presentase 55%, kemudian usia 45-54 tahun dengan presentase 30%, dan 31-44 tahun dengan presentase 15%.

Menurut penelitian Wulan dan Wafiyah (2018), menjelaskan bahwa penderita hipertensi terjadi pada klien berusia diatas 30 tahun. Sedangkan menurut penelitian Rahmawati et al (2018). Menurut penelitian ini, faktor usia menjadi salah satu penyebab terjadinya risiko hipertensi. Seiring bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah makin berkurang, pembuluh darah tidak dapat lentur dan cenderung kaku, sehingga pembuluh darah tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui pembuluh darah yang mengalami penyempitan yang dapat mengalirkan sedikit darah dan kurang lancar, akibatnya tekanan darah akan meningkat.

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas terjadi pada jenis kelamin perempuan dengan presentase 90% dan laki-laki 10%. Menurut penelitian Pase (2016) menjelaskan bahwa dari 20 responden didapatkan jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki dengan jumlah 16 responden (80%) dan perempuan sebanyak 4 responden (20%). Sedangkan menurut penelitian Akhriansyah (2019) menjelaskan bahwa dari 15 responden didapatkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 9 responden (60%). Penelitian tersebut, mengungkapkan bahwa hipertensi di Indonesia dengan jenis kelamin laki-laki ataupun perempuan mengalami hipertensi, karena faktor tingkat stress.

Menurut penelitian ini, hipertensi banyak terjadi pada perempuan. Hal tersebut terjadi karena faktor penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron. Hormon estrogen dan progesteron dapat melindungi pembuluh darah dari reaksi oksidatif akibat polusi, makanan, dan sebagainya, serta mencegah pembuluh darah dari peradangan. Hormon estrogen mempengaruhi keseimbangan sistem renin angiotensin di ginjal yang berfungsi menjaga kestabilan darah. Maka pada responden perempuan dalam penelitian ini hormon estrogen dan progesteron sudah mengalami penurunan sehingga rentan menderita hipertensi.

Menurut hasil yang dilakukan di Wilayah Gandasari Puskesmas Manis Jaya Kota Tangerang, menunjukkan bahwa 20 responden yang mengalami hipertensi dengan nilai sistole 155,7 mmHg dan nilai diastole 100,25 mmHg. Pada hasil uji *Paired t-test* menunjukkan nilai *P value* = 0,000 dan 0,000 yang menunjukkan bahwa *P value* < (0,05) sehingga H_a diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusyati et al (2018), menyatakan bahwa tekanan darah sebelum dilakukan intervensi yaitu rata-rata tekanan darah sistole 148,38 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole 92 mmHg. Sedangkan pada hasil sesudah intervensi diperoleh rata-rata tekanan darah sistole 145,54 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole 90,54 mmHg.

Menurut Suidah et al (2018) lavender memberikan efek sedasi dan efek langsung pada sistem saraf sebgaiian besar mengandung ester yang memberikan kenyamanan. Menurut Rahmawati et al (2018) teknik relaksasi akan menghambat respon stress saraf simpatis, otot di pembuluh darah arteri dan vena menjadi relaks, sehingga kadar norepineprin didalam tubuh mengalami penurunan.

Aroma terapi lavender dan PMR mempunyai banyak manfaat untuk mengurangi kerja jantung yang lebih cepat, sehingga saat kerja jantung bekerja dengan normal, maka tekanan darah yang tinggi akan menjadi normal.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan aroma terapi lavender dan PMR adalah 155,7 mmHg dan diastole 100,25 mmHg, sedangkan hasil rata-rata tekanan darah setelah diberikan aroma terapi lavender dan PMR adalah 132,75 mmHg dan diastole 88,7 mmHg. Sehingga selisih antara tekanan darah sistole *pre-post* 22,95 mmHg dan selisih tekanan darah diastole 11,55 mmHg.

Ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh pemberian aroma terapi lavender dan PMR terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Manis Jaya Kota Tangerang berdasarkan Uji Statistik *Paired t-test* dengan nilai *P value* tekanan darah sistole 0,000 dan *P value* diastole 0,000.

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi pengobatan terapi modalitas untuk menurunkan tekanan darah, salah satunya pemberian aroma terapi lavender dan PMR. Pelayanan kesehatan diharapkan dapat menerapkan pengobatan terapi modalitas alternatif yaitu aroma terapi lavender dan PMR, dengan upaya mengontrol dan memotivasi dalam penurunan tekanan darah pada klien hipertensi untuk program kunjungan rumah klien, dan melakukan sosialisasi memberikan aroma terapi lavender dan PMR. Apabila melakukan penelitian yang sama pada saat sudah tidak terjadi pandemi covid19, alangkah baiknya jumlah sampelnya diperbanyak sehingga bisa dijadikan 3 grup, 1 grup aroma terapi lavender, 1 grup PMR, dan 1 grup aroma terapi lavender dan PMR, agar bisa dijadikan perbandingan.

RUJUKAN

- Ainika, S. N. 2016. Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Skala Nyeri Persalinan Di RSIA PKU Muhammadiyah Cipondoh. *Skripsi*. Program Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tangerang (UMT). Tangerang.
- Akhriansyah, M. 2019. Pengaruh Progrssive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Social Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. *JUBJ 19(1): 11-16*.
- Alim, M. 2009. Relaksasi Otot Progresif. <http://www.detikhealth.com/read/> 29 Maret 2020
- Brunner dan Suddarth's, 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Ed. 8*. EGC: Jakarta.

- Bustam, M. N. 2015. *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (DEPKES) 2013. *Panduan Pengukuran Tekanan Darah*. 28 Maret 2020 (13:45).
- Dewi, C. Y. P. 2016. *Pengaruh Aromaterapi Rosemary Terhadap Atensi*. Karya Tulis Ilmiah. Program Sarjana Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang.
- Dharma, K. K. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan Panduan Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media.
- Dinas Kesehatan Propinsi Banten (DINKES), 2017. *Profil Kesehatan Propinsi Banten Tahun 2017*. Dinas Kesehatan Propinsi Banten: Banten. 12 Maret 2020 (16:05).
- Fauzi, I. 2014. *Buku Pintar Deteksi Dini Gejala & Pengobatan Asam Urat, Diabetes & Hipertensi*. Yogyakarta: Araska.
- Fazriyani, R. M. 2018. *Pengaruh Pemberian Jus Tomat terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rajeg*. Skripsi. Program Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tangerang (UMT). Tangerang.
- Hastono. 2010. *Riset Keperawatan Dan Statistika*. Jakarta: Rineka.
- Herawati I dan S. N. Azizah, 2016. *Pengaruh Progressive Otot Relaksasi Latihan untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien dengan Hipertensi Primer*. Konferensi International Tentang Kesehatan Dan Kesejahteraan (ICHWB).
- Hidayat, A. A. A. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Imron, M. TA dan A. Munif. 2010. *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan Bahan Ajar Untuk Mahasiswa*. Jakarta: Sagung Seto.
- Irwan, 2016. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Deepublish.
- Jaelani, 2009. *Aroma Terapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Jain R. 2011. *Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah*. PT Gramedia: Jakarta.
- Karo-Karo, S. 2016. *Cegah & Atasi Penyakit Jantung Pembuluh Darah: Karena Hidup Hanya Sekali*. Jakarta: Praninta Aksara.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI). 2018. Hasil Utama Riskesdas 2018, Kementerian Kesehatan Badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kurniadi, H dan Nurrahmani, U. 2018. *Stop! Diabetes Hipertensi Kolesterol Tinggi Jantung Koroner*. Yogyakarta: Istana Media.
- Kusyati, E., N. K. Santi., S. Hapsari. 2018. *Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Aroma Terapi Lavender Efektif Menurunkan Tekanan Darah*. Prosiding Seminar Nasional Unimus 1 (2018).
- Maryam. 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muchtaridi, Ph. D. dan Moelyono, M. W. 2015. *Aroma Terapi Aspek Kimia Medisinal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Pase, M. 2016. *Efektifitas Relaksasi Aroma Terapi Lilin Lavender Terhadap*

- Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Penderita Hipertensi di Kampung Banjar Air Joman Kab. Asahan Tahun 2016. *Jurnal Stikes Rumah Sakit Haji Medan* 9(2).
- Potter dan Perry. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Ed 4 Vol 1. Jakarta: EGC
- Rahmawati, P. M., Musviro, dan F. Deviantony. 2018. Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *The Indonesian Journal of Health Science*.
- Ramadhani. 2012. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer*. Jakarta: EGC.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), 2018. Penyakit Tidak Menular Semakin Meningkat. www.suara.com/health/2018/.
- Riwidikdo, H. 2009. Statistik Kesehatan. Yogyakarta: Mitra Cendikia.
- Ruhyandudin, F. 2006. *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Malang: UMM Press.
- Rosdiana, I. dan Y. Cahyati. 2019. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) pada Tekanan Darah Pasien dengan Hipertensi. *International Journal of Kemajuan Ilmu Penelitian* 2(1): 28-35.
- Sopiyudin. 2013. Buku Ajar Statistika. Jakarta: Rineka.
- Suidah, H, N. Murtiyani, L. P. Fibriana, N. Kushayati, Y. A. Lestari. 2018. Efektivitas Aroma Terapi Lavender dalam Mengubah Tekanan Darah Usia Menengah pada Hipertensi Primer di Kabupaten Mojokerto Provinsi Jawa Timur Indonesia. *Advances in Social Sciences Research Journal* 5(3).
- Sundari, S. 2017. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Rasa Nyeri dalam Proses Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida Di Puskesmas Sepatan. *Skripsi*. Program Diploma Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tangerang (UMT). Tangerang.
- Supardi, S dan Rustika. 2013. *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Tim Bumi Medika, 2017. *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika
- Ulya, Z. I, dan N. Faidah. 2017. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati. *Cendikia Utama* 6(2).
- Wade, C. 2016. *Mengatasi Hipertensi*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Wulan, E. S dan N. Wafiyah. 2018. Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Aroma Terapi pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Kabupaten Kudus. *Cendikia Utama* 7(1).