



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI
BENSON DAN AROMATERAPI
LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KAHURIPAN KOTA
TASIKMALAYA**

AISYAH NURMAYDAH

NIM P2.06.20.5.21.069

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS**

JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TEKANAN
DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KAHURIPAN KOTA
TASIKMALAYA**

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Terapan Keperawatan
(S.Tr.Kep)

Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

AISYAH NURMAYDAH

NIM P2.06.20.5.21.069

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS**

JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025

**THE EFFECT OF BENSON RELAXATION AND LAVENDER
AROMATHERAPY COMBINATION ON BLOOD PRESSURE OF
HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORKING AREA OF
KAHURIPAN COMMUNITY HEALTH CENTER
TASIKMALAYA CITY**

Aisyah Nurmaydah, Ida Rosdiana, Dewi Aryanti
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
Jl. Babakan Siliwangi No.35, Tawang, Tasikmalaya
Email : aisnurmaydah@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is known as a silent killer because it often occurs without symptoms but can lead to serious complications such as stroke, heart failure, and even death. According to WHO (2021), there are 1.28 billion cases of hypertension worldwide, and in Indonesia, the prevalence reaches 34.1% (Riskesdas, 2018). West Java is among the provinces with high rates, and in Tasikmalaya City, the prevalence reaches 30%, with Kahuripan Public Health Center being one of the areas with the highest number of cases (Dinkes, 2022). Pharmacological therapy alone has not been fully effective, thus requiring non-pharmacological approaches. The combination of Benson relaxation and lavender aromatherapy has been proven to lower blood pressure, but it has not yet been implemented in this region. **Objective:** This study aims to determine the effect of the combination of Benson relaxation and lavender aromatherapy on blood pressure in productive-age individuals with hypertension. **Method:** This research employed a quantitative quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 21 hypertensive respondents of productive age were selected through purposive sampling and given the intervention for seven days. The Shapiro-Wilk test was used for normality testing, while data were analyzed using the Paired t-test and Wilcoxon test. **Results:** The study showed a decrease in systolic blood pressure from 147.29 to 138.48 mmHg ($p = 0.005$) and diastolic from 91.00 to 86.52 mmHg ($p = 0.001$). **Conclusion:** The combination of Benson relaxation and lavender aromatherapy is effective as a simple, safe, and applicable non-pharmacological intervention in managing hypertension among productive-age individuals.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Hypertension, Non-Pharmacological, Benson Relaxation, Blood Pressure.

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN AROMATERAPI
LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAHURIPAN
KOTA TASIKMALAYA**

Aisyah Nurmaydah, Ida Rosdiana, Dewi Aryanti
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
Jl. Babakan Siliwangi No.35 Kahuripan, Tawang, Tasikmalaya
Email : aisnurmaydah@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi dikenal sebagai silent killer karena sering terjadi tanpa gejala namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, hingga kematian. WHO (2021) mencatat terdapat 1,28 miliar kasus hipertensi di dunia, dan di Indonesia prevalensinya mencapai 34,1% (Riskesdas, 2018). Jawa Barat termasuk provinsi dengan angka tinggi, dan di Kota Tasikmalaya prevalensi mencapai 30%, dengan Puskesmas Kahuripan sebagai salah satu wilayah dengan kasus terbanyak (Dinkes, 2022). Terapi farmakologis belum sepenuhnya efektif, sehingga diperlukan pendekatan nonfarmakologis. Kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender terbukti menurunkan tekanan darah, namun belum pernah diterapkan di wilayah ini. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi usia produktif. **Metode:** Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif quasi-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sebanyak 21 responden hipertensi usia produktif dipilih melalui purposive sampling dan diberikan intervensi selama tujuh hari. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, dan analisis data menggunakan uji Paired t-test dan Wilcoxon. **Hasil:** menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dari 147,29 menjadi 138,48 mmHg ($p = 0,005$) dan diastolik dari 91,00 menjadi 86,52 mmHg ($p = 0,001$). **Kesimpulan:** Kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender efektif sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan dapat diterapkan dalam pengelolaan hipertensi usia produktif.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Hipertensi, Nonfarmakologis, Relaksasi Benson, Tekanan Darah.

PRAKATA

Puji serta syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Proposal Skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya”. Dalam penyusunan Proposal Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Direktur PoltekNIK Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns.Sp.Kep.J. selaku Ketua Jurusan Keperawatan PoltekNIK Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ners, M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan PoltekNIK Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
4. Ida Rosdiana, M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB. selaku Pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan Proposal Skripsi ini.
5. Ibu Dewi Aryanti, S.Kep., Ns.M.Sc. selaku Pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan Proposal Skripsi ini.

6. Seluruh staf Pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan PoltekNIK Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalankan perkuliahan.
7. Kepala Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya dan koordinator program penyakit tidak menular di wilayah kerja puskesmas kahuripan, yang telah membantu dan Kerjasama selama pengumpulan data untuk bahan kajian penelitian yang akan dilakukan.
8. Keluarga besar Bapak Aca yang selalu memberikan dukungan dan senantiasa selalu mendoakan penulis.
9. Para sahabat saya yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam proses membuat Skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman Angkatan tahun 2021 Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners PoltekNIK Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang senantiasa mengingatkan, memberikan dukungan dan memberikan kenangan baik dan buruknya selama 8 semester ini.
11. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman, dan literature yang penulis miliki. Oleh karena itu,

penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

Penulis

Aisyah Nurmaydah

P2.06.20.5.21.069

DAFTAR ISI

LEMBAR PESETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
PRAKATA	vii
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR ARTI, LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Hipertensi.....	11
1. Pengertian Hipertensi	11
2. Etiologi Hipertensi.....	12
3. Patofisiologi Hipertensi	14
4. Klasifikasi Hipertensi	15
5. Tanda dan Gejala Hipertensi	16
6. Faktor Resiko Hipertensi.....	18
7. Komplikasi Hipertensi.....	21

8. Penatalaksanaan Hipertensi	23
B. Konsep Relaksasi Benson.....	26
1. Definisi Relaksasi Benson	26
2. Manfaat Relaksasi Benson	26
3. Mekanisme Kerja Relaksasi Benson	27
4. Implementasi	28
C. Konsep Aromaterapi Lavender.....	28
1. Pengertian Aromaterapi Lavender.....	28
2. Manfaat Aromaterapi Lavender	29
3. Cara Penggunaan Minyak <i>Esensial Oil</i>	32
D. Kerangka Teori.....	34
E. Hipotesis	35
1. Hipotesis Nol (H_0)	35
2. Hipotesis Alternatif (H_a)	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian	37
B. Kerangka Konsep Penelitian	37
C. Populasi, Sample dan Sampling	39
1. Populasi	39
2. Sample	39
3. Teknik sampling	41
D. Variabel Penelitian	42
1. Variabel <i>Independent</i>	42
2. Variabel <i>Dependent</i>	43
E. Definisi Operasional	43
F. Tempat Penelitian.....	44
G. Waktu Penelitian.....	44
H. Instrumen Penelitian	45
I. Prosedur Pengumpulan Data	45
1. Langkah-langkah dan Teknik Pengumpulan Data (Prosedur Penelitian).....	46

2. Jadwal Waktu Pelaksanaan Pengumpulan Data	47
J. Pengolahan Data	47
K. Etika Penelitian.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Hasil Penelitian.....	53
1. Analisis Univariat	53
2. Analisis Bivariat	55
B. Pembahasan	57
C. Keterbatasan Penelitian	65
D. Implikasi Keperawatan	66
BAB V PENUTUPAN	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2. 1	Klasifikasi tekanan darah menurut ACC dan AHA	16
Tabel 3. 1	Definisi Operasional.....	43
Tabel 3. 2	Jadwal Pengumpulan Data	47
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan karakteristik usia dan lama menderita hipertensi pada responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya	53
Tabel 4. 2	Distribusi Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender.....	54
Tabel 4. 3	Perbedaan Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender.....	55
Tabel 4. 4	Perbedaan Rata-Rata Tekanan Darah Diastolik Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Kerangka Teori	34
Gambar 3. 1	Desain Penelitian	37
Gambar 3. 2	Kerangka Konseptual Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 2** Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3** Instrumen penelitian (kuisisioner)
- Lampiran 4** SOP Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender
- Lampiran 5** Lembar observasi
- Lampiran 6** Bimbingan Proposal
- Lampiran 7** Permohonan Pelaksanaan Studi Pendahuluan
- Lampiran 8** Berita Acara Seminar Proposal
- Lampiran 9** Pernyataan Etik Penelitian
- Lampiran 10** Hasil Etik Penelitian
- Lampiran 11** Izin Penelitian
- Lampiran 12** Balasan Penelitian
- Lampiran 13** Selesai Penelitian
- Lampiran 14** Pengolahan Data
- Lampiran 15** Dokumentasi Studi Pendahuluan
- Lampiran 16** Dokumentasi Penelitian

DAFTAR ARTI, LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

ACC/AHA	<i>American College of Cardiology / American Heart Association</i>
Aromaterapi Lavender	Terapi menggunakan minyak esensial lavender melalui inhalasi untuk menurunkan stres dan tekanan darah
<i>Beneficence</i>	Prinsip etika untuk memberikan manfaat pada partisipan
CIOMS	<i>Council for International Organizations of Medical Sciences</i>
EBP	<i>Evidence-Based Practice</i> (Praktik Keperawatan Berbasis Bukti)
GABA	<i>Gamma-Aminobutyric Acid</i> , neurotransmitter penghambat utama di otak yang berperan dalam mengurangi stres dan menciptakan efek relaksasi
Ha	Hipotesis alternatif (ada perbedaan atau pengaruh)
Ho	Hipotesis nol (tidak ada perbedaan atau pengaruh)
<i>Informed Consent</i>	Persetujuan tertulis dari partisipan berdasarkan informasi lengkap
<i>Justice</i>	Prinsip etika keadilan dalam perlakuan terhadap partisipan
mmHg	Milimeter air raksa, satuan tekanan darah
<i>Non-Maleficence</i>	Prinsip etika untuk tidak menimbulkan bahaya pada partisipan
<i>Paired t-test</i>	Uji statistik parametrik untuk data berpasangan yang berdistribusi normal
<i>Posttest</i>	Pengukuran sesudah intervensi diberikan
<i>Pretest</i>	Pengukuran sebelum intervensi diberikan
Puskesmas	Pusat Kesehatan Masyarakat
<i>Purposive Sampling</i>	Teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu secara sengaja
Relaksasi Benson	Teknik relaksasi dengan fokus pada pernapasan dan pengulangan kata untuk menenangkan pikiran
SD	Standar Deviasi, ukuran sebaran data
SOP	Standar Operasional Prosedur
<i>Sphygmomanometer</i>	Alat ukur tekanan darah
TD	Tekanan Darah
Uji Wilcoxon	Uji non-parametrik untuk data berpasangan yang tidak berdistribusi normal
WHO	<i>World Health Organization</i> (Organisasi Kesehatan Dunia)