

BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

- Rata-rata tekanan darah sistolik pada dewasa pertengahan dengan hipertensi sebelum diberikan kombinasi terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender adalah 148 mmHg.
- Rata-rata tekanan darah diastolik pada dewasa pertengahan dengan hipertensi sebelum diberikan kombinasi terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender adalah 95,6 mmHg.
- Rata-rata tekanan darah sistolik pada dewasa pertengahan dengan hipertensi setelah diberikan kombinasi terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender adalah 139,26 mmHg.
- Rata-rata tekanan darah diastolik pada dewasa pertengahan dengan hipertensi setelah diberikan kombinasi terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender adalah 88,52 mmHg.
- Uji statistik menggunakan *Paired Sample t-Test* menunjukkan penurunan rerata tekanan darah sistolik dari $148,07 \pm 6,101$ mmHg sebelum intervensi menjadi $139,26 \pm 5,289$ mmHg setelah intervensi, dengan penurunan rata-rata sebesar 8,81 mmHg ($t = 14,159$; $p < 0,001$; $\alpha = 0,05$). Selain itu, rerata tekanan darah diastolik menurun dari $95,67 \pm 2,602$ mmHg menjadi $88,52 \pm 3,378$ mmHg, dengan penurunan rata-rata sebesar 7,15 mmHg ($t = 18,807$; $p < 0,001$; $\alpha = 0,05$). Karena nilai $p < \alpha$ (0,05), maka H_{01} dan H_{02} ditolak,

sedangkan H1₁ dan H1₂ diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh kombinasi terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada dewasa pertengahan dengan hipertensi.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Pasien

Dewasa pertengahan dengan hipertensi diharapkan dapat memanfaatkan kombinasi terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender sebagai salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan pendampingan keluarga untuk membantu meningkatkan relaksasi dan mendukung pengendalian tekanan darah, dengan tetap mengikuti terapi farmakologis sesuai anjuran tenaga kesehatan.

7.2.2 Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan kepada dewasa pertengahan dengan hipertensi dalam menerapkan terapi relaksasi nonfarmakologis, seperti membantu menciptakan lingkungan yang nyaman, mengingatkan pelaksanaan terapi, serta mendukung kepatuhan pasien terhadap pengobatan dan perubahan gaya hidup sehat.

7.2.3 Bagi Perawat Puskesmas

Perawat diharapkan dapat mempertimbangkan kombinasi terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender sebagai salah satu intervensi keperawatan komplementer dalam mendukung pengelolaan hipertensi. Penerapan terapi ini dapat dilakukan melalui edukasi dan pelatihan sederhana kepada pasien maupun keluarga sebagai upaya meningkatkan pelayanan keperawatan holistik.

7.2.4 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dalam pengembangan pembelajaran keperawatan, khususnya mengenai penerapan terapi komplementer berbasis *evidence-based practice* pada pasien dengan hipertensi.

7.2.5 Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan bukti ilmiah mengenai penggunaan terapi komplementer dalam praktik keperawatan, khususnya kombinasi *guided imagery* dan aromaterapi lavender sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu pengelolaan tekanan darah.

7.2.6 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain yang lebih kuat, seperti menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta melakukan pengendalian terhadap faktor perancu seperti tingkat stres, aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur, dan kepatuhan konsumsi obat antihipertensi. Penelitian selanjutnya juga dapat mengevaluasi efektivitas kombinasi *guided imagery* dan aromaterapi lavender dengan metode atau karakteristik subjek yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pengendalian P, Di H, Kesehatan F, Pertama T. Pedoman pengendalian hipertensi di fasilitas kesehatan tingkat pertama. 2024. 5 p.
2. Marlana F. Pengaruh guided imagery terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di rumah sakit. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*. 2023;4(2):236–42.
3. Tungoi P. *Jurnal*. 2023;6(1):158–63.
4. Ekawati A, Yusuf A, Santy WH. The effect of guided imagery based on spiritual care on stress level and blood pressure of hypertension patients. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2022;11(1):76–88.
5. Farrar J, Frieden T. WHO global report on hypertension 2025. *The Lancet*. 2025;2318–2319.
6. Puspasari D. Survei Kesehatan Indonesia (SKI). p.159–60.
7. Department of Irrigation and Drainage DID. Laporan tahunan. 2025;1–91.
8. Sari M, Ahmady D, Wahyuni L. Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi. 2025;19(3):596–602.
9. Istiqamah DI, Fitria Nugraha Aini, Sulistyowati E. Pengaruh tingkat aktivitas fisik dengan prevalensi hipertensi pada masyarakat di Kabupaten Malang. *Jurnal Kedokteran Komunitas*. 2021;9(1):1–9.
10. R. Ayun Nur, Yusuf, I. Rosmin UAKN. Paluwala: *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2025;1(1):1–11.
11. Gallo G, Volpe M, Savoia C. Endothelial dysfunction in hypertension: current concepts and clinical implications. *Front Med (Lausanne)*. 2022;8.
12. Dewi PIP, Astuti KW. Efektivitas penggunaan minyak aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam penurunan tekanan darah pada hipertensi. *Journal Scientific of Mandalika*. 2022;3(11):5–12.
13. Sani FN, Irdianty MS. The effects of slow stroke back massage and lavender aromatherapy on blood pressure in hypertensive patients. *Indones J Med*. 2020;5(3):178–84. doi:10.26911/theijmed.2020.05.03.01.

14. Rahmadhani DY. The effectiveness of lavender aromatherapy on blood pressure among elderly with essential hypertension. *The Journal of Palembang Nursing Studies*. 2022;1(1):1–8.
15. Handayani SE, Warnida H, Sentat T. Pengaruh dukungan keluarga terhadap kepatuhan minum obat pasien hipertensi di Puskesmas Muara Wis. *Jurnal Ilmiah Manuntung: Sains Farmasi dan Kesehatan*. 2022;8(2):226–33.
16. Anugerah A, Abidin AZ, Prastiyo J. Terapi komplementer terhadap hipertensi: studi literatur tekanan darah pada penderita hipertensi. *Journal of Bionursing*. 2022;4(1):44–54.
17. Hidayanti A, Kusuma PD. Manajemen kecemasan dengan guided imagery pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. *Diseminasi Hasil Penelitian Dosen Program Studi Keperawatan dan Farmasi*. 2021;3:43.
18. Despitasi L, Sastra L, Alisa F, Amelia W, Oktavia F. Pengaruh pemberian terapi guided imagery terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*. 2024;7(1):129–38.
19. Roswita R. Pengaruh kombinasi massage effleurage tengkuk dan aromaterapi bunga lavender terhadap penurunan tekanan darah (hipertensi). *Jurnal Skala Kesehatan*. 2022;13(2):122–30.
20. Kusyati E, Santi NK, Hapsari S. Kombinasi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender efektif menurunkan tekanan darah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. 2021;1:76–81.
21. Setyawan A, Kintoko K. Potential applications and active substances of lavender essential oil as an anti-hypertension: narrative literature review. *Indones J Glob Health Res*. 2024;6(4):2343–52.
22. Haruna M, Matsuzaki M, Ota E, Shiraishi M, Hanada N, Mori R. Guided imagery for treating hypertension in pregnancy. *Cochrane Database Syst Rev*. 2019;2019(4):CD011337. doi:10.1002/14651858.CD011337.pub2.
23. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07 Tahun 2021 tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2021. p. 1–85.

24. Kartini K, Sari M, Nugraha R. Hipertensi dan aktivitas fisik pada lansia. 2023;4(2):94–97.
25. Susanti ET, Siswanto S, Nurhayati N, Egytama MO. Senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*. 2023;9(2):31–43. doi:10.56186/jkkb.119.
26. Istiqomah IN, Suhariyanti E, Setyaningsih W, Alfira N. Pendekatan holistik berbasis bukti. 2025.
27. RISKESDAS. Hipertensi di Indonesia. *Respiratory Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. 2020. p. 1–88.
28. Tambunan FF, Nurmayni, Sari PRRPS, Indah S. Hipertensi (si pembunuh senyap). Harahap RA, editor. 2021. 39 p.
29. Abraham S. Buku aktivitas fisik untuk mengatasi hipertensi. 2021. 73 p.
30. Adriani Salangka, Rante A, Rasyid D. Terapi nonfarmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi: literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*. 2024;7(5):1094–1100. doi:10.56338/mparki.v7i5.4995.
31. Morika HD, Yurnike MW. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*. 2016;8(1):1–8.
32. Iqbal MF, Handayani S. Terapi nonfarmakologi pada hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*. 2022;6(1):41–51. doi:10.52643/jukmas.v6i1.2113.
33. Majid YA. Pengaruh terapi relaksasi guided imagery terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Masker Medika*. 2022;9(2):542–550. doi:10.52523/maskermedika.v9i2.468.
34. Dewi PIP, Astuti KW. Efektivitas penggunaan minyak aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam penurunan tekanan darah pada hipertensi. *Journal Scientific of Mandalika*. 2022;3(11):5–12. doi:10.36312/vol3iss11pp5-12.
35. Eriska Y, Adrianto A, Basyar E. Kesesuaian tipe tensimeter pegas dan tensimeter digital terhadap pengukuran tekanan darah pada usia dewasa. *JKD Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 2016;5(4):1923–1929.
36. Praktikum M. Kebutuhan dasar manusia. 2015.

37. Wati NK, Kesumadewi T, Inayati A. Implementation of guided imagery on pain scale of thalassemia and dyspepsia patients in RSUD Jend. Ahmad Yani Metro City. *Jurnal Cendekia Muda*. 2022;2(September):375–382.
38. Husain F, Purnamasari. Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing. 2021;2:1–6.
39. Wulandari F, Nurachmah E. Efektivitas intervensi relaksasi imajinasi terbimbing terhadap penurunan kecemasan dan nyeri pada pasien paliatif. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*. 2022;3(3):106–111. doi:10.47065/jharma.v3i3.2851.
40. Bustan M, Usman RD. Pengaruh pemberian terapi imajinasi terpimpin terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Kesehatan*. 2023;6:1–7.
41. Majid YA. Pengaruh terapi relaksasi guided imagery terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Masker Medika*. 2022;9(2):542–550. doi:10.52523/maskermedika.v9i2.468.
42. Dwi Y. Modul praktikum laboratorium keperawatan paliatif. 2025.
43. Rina. Aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid (dysmenorrhea) pada mahasiswa tingkat II. 2021;5:1–23.
44. Andriani Rezah. Pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri persalinan. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*. 2022;14(2):108–115.
45. Terapi P, Dan B. Penerapan terapi Benson dan aromaterapi lavender dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. 2025;5:1–5.
46. Keperawatan J. Prodi DIII Keperawatan. 2023;17(2):1–45.
47. Sapeni MAAR, Asriana H, Anwar I, Yunus S, Iwan I, Taniguchi T, et al. Analysis of lavender aromatherapy application to reduce blood pressure in patients with hypertension: a case study. *An Idea Health Journal*. 2025;5(3):297–301. doi:10.53690/ihj.v5i03.554.
48. Syapitri H. Buku ajar metodologi penelitian kesehatan. 2021.
49. Nursalam. Metodologi penelitian ilmu keperawatan: pendekatan praktis. 2015.

50. Hardani, Nur Hikmatul Auliya, Helmina Andriani, et al. Metode penelitian kualitatif & kuantitatif. 2020.
51. Battling F, Uly N, Muttaqien A, Zamili. Open access Open access. *Journal of Multidiciplinary Applied Natural Science*. 2021;1(1):1–12.
52. Adam L. Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jambura Health and Sport Journal*. 2019;1(2):82–89. doi:10.37311/jhsj.v1i2.2558.
53. Giri MW, Zahida F, Hendrawan Y, Sahadewa S, Wulandari AS, Noviana AC, et al. Hubungan antara usia dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Modopuro, Kabupaten Mojokerto periode 1–31 Maret 2024. *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*. 2024;5(2):137–144.
54. Novianto E, Maria L, Yekti Mumpuni R. Pengaruh dark chocolate terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi usia 45–55 tahun di RW 04 Desa Banjarejo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang. *Medica Hospitalia: Journal of Clinical Medicine*. 2022;9(2):122–129. doi:10.36408/mhjcm.v9i2.700.
55. Lima R, Wofford M, Reckelhoff JF. Hypertension in postmenopausal women. *Curr Hypertens Rep*. 2012;14(3):254–60. doi:10.1007/s11906-012-0260-0.
56. Setiandari E. Hubungan pengetahuan, pekerjaan, dan genetik (riwayat hipertensi dalam keluarga) terhadap perilaku pencegahan penyakit hipertensi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*. 2022;5(4):457–462.
57. Karies R, Pada G, Kelas S, Sdn DAN, Dari D, Makanan K, et al. Hipertensi. 2019;2(1):31–36.
58. Anggraini SD, Izhar MD, Noerjoedianto D. Kejadian hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi tahun 2018. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*. 2018;2(2):45–55.
59. Tiara. Pengaruh aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngoresan, Jebres, Surakarta. 2021;85–95.
60. Aliando I, Kayubi K, Asyari H. Guided imagery relaxation effectively lowers blood pressure in hypertension patients. *Professional Health Journal*. 2025;7(2):682–689. doi:10.54832/phj.v7i2.1203.

61. Septi Ardianty. Pengaruh aromaterapi lavender terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Nagaswidak Palembang. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*. 2023;1(2):172–180. doi:10.52523/jika.v1i2.76.
62. Chloranyta S. Penerapan aromaterapi lavender menurunkan rerata tekanan darah pada hipertensi. *J Ilmu Keperawatan Indones*. 2022;3(1):27–33. doi:10.57084/jikpi.v3i1.804.
63. Progresif RO, Darah T. Penerapan pemberian relaksasi progressive muscle relaxation terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Cendekia Muda*. 2022;2(2):246–254.