

ABSTRAK

Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lemon Dengan Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi

Abeliyanti Rachmadani, Wiwiek Natalya

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik berada diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg. **Tanda dan gejala** adalah penglihatan kabur, sakit kepala dengan rasa berat di tengkuk, mual, muntah, telinga berdenging, gelisah, nyeri dada, kelelahan, wajah merah, dan mimisan adalah gejala umum hipertensi. **Tujuan** dari studi kasus ini adalah memandirikan dua keluarga dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode** yang digunakan adalah asuhan keperawatan dengan menggunakan Kombinasi Aromaterapi Lemon Dengan Relaksasi Napas Dalam. **Hasil** studi kasus menggunakan 2 keluarga yang mengalami masalah hipertensi terjadi penurunan tekanan darah pada keluarga I TD: 150/100 mmHg turun menjadi 120/90 mmHg, terjadi perubahan penurunan nyeri dari skala nyeri 4 turun menjadi skala 1 sedangkan keluarga II TD: 160/100 mmHg menjadi 135/90 mmHg dan terjadi perubahan penurunan nyeri dari skala nyeri 3 turun menjadi skala 1, terjadi peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, pada keluarga sudah mandiri dalam menerapkan terapi. **Kesimpulan** studi kasus ini bahwa kombinasi aromaterapi lemon dengan relaksasi napas dalam dapat menurunkan tekanan darah. **Saran** bagi mahasiswa dan perawat apabila akan menerapkan Teknik Aromaterapi diutamakan pada klien hipertensi yang tidak mengalami gangguan pendengaran dan gangguan penciuman.

Kata Kunci : Aromaterapi Lemon, Hipertensi, Relaksasi

The Application of a Combination of Lemon Aromatherapy and Deep Breathing Relaxation to Reduce High Blood Pressure

Abeliyanti Rachmadani¹, Wiwiek Natalya²

Vocational Program in Nursing, Faculty of Health Sciences,
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRACT

Hypertension is characterized by a systolic blood pressure above 140 mmHg and a diastolic blood pressure above 90 mmHg. Symptoms include blurred vision, severe headaches, nausea, vomiting, ringing in the ears, restlessness, chest pain, fatigue, a flushed face, and nosebleeds. The objective of this case study is to empower two families to lower blood pressure in hypertensive patients. The method used is nursing care employing a combination of lemon aromatherapy and deep breathing relaxation.

Results from the case study involving two families experiencing hypertension showed a reduction in blood pressure for Family I from 150/100 mmHg to 120/90 mmHg. There was also a decrease in pain intensity from a pain scale of 4 to 1. For Family II, blood pressure decreased from 160/100 mmHg to 135/90 mmHg, and pain intensity decreased from a scale of 3 to 1. Additionally, there was an increase in knowledge about hypertension, and the families became self-sufficient in applying the therapy.

The conclusion of this case study is that the combination of lemon aromatherapy with deep breathing relaxation can effectively lower blood pressure. Recommendations for students and nurses include prioritizing aromatherapy techniques for hypertensive clients who do not have hearing or olfactory impairments.

Keywords: *lemon aromatherapy, hypertension, relaxation*