

**Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Pemberian Aromaterapi  
Minyak Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien  
Hipertensi Primer**

**EVIDENCE BASED NURSING**



Oleh :

**MIA KUSUMAH  
NIM 0302016002**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH BANDUNG  
2020**

**Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Pemberian Aromaterapi  
Minyak Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien  
Hipertensi Primer**

**EVIDENCE BASED NURSING**

*Diajukan Untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan  
Stikes 'Aisyiyah Bandung*



Oleh :

**MIA KUSUMAH  
NIM 0302016002**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH BANDUNG  
2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**Mia Kusumah**

**NIM.032016002**

**KOMBINASI TERAPI RELAKSASI BENSON DAN PEMBERIAN  
AROMATERAPI MINYAK LAVENDER TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI PRIMER**

Evidence Based Nursing ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Pada Ujian Sidang  
Skripsi Tanggal 21 Agustus 2020

Oleh :

Pembimbing Utama



**Anggrivana Tri Widiанти, S.Kep., Ners., M.Kep.**

NPP. 2017190190061

Pembimbing Pendamping



**Riandi Alfin, S.Kep., Ners., M.Kep.**

NPP. 2019310890073

## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa *Evidence Based Nursing* (EBN) yang berjudul : **KOMBINASI TERAPI RELAKSASI BENSON DAN PEMBERIAN AROMATERAPI MINYAK LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI PRIMER**

Disusun Oleh:  
**MIA KUSUMAH**  
**NIM 032016002**

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang *Evidence Based Nursing* (EBN) Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes 'Aisyiyah Bandung dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Bandung, 21 Agustus 2020

Penguji I



**Santy Sanusi, S.Kep.Ners.,M.Kep.**

NPP 2001141070010

Penguji II



**Nina Gartika, S.Kep.Ners.,M.Kep.**

NPP 2014290478050

Pembimbing Utama



**Anggrivana Tri Widianti, S.Kep.,Ners.,M.Kep.**

NPP 2017190190061

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mia Kusumah

NIM : 032016002

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan / pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan tugas akhir (*Evidenced Based Nursing*) yang berjudul :

**“Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Pemberian Aromaterapi Minyak Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer”**

Jika kemudian hari saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada tekanan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 05 Agustus 2020

Mia Kusumah

**MOTTO**

**“Catch your dream and make it comes true”**

## KATA PENGANTAR



Assalamual'aikum Wr.Wb.

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini. Adapun tujuan dari penyusunan proposal ini sebagai syarat dalam melaksanakan sidang proposal untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan. Proposal skripsi ini berjudul **“Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Pemberian Aromaterapi Minyak Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer”**

Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis hadapi. Syukur Alhamdulillah berkat rahmat dan <sup>hidayah</sup>-Nya disertai dengan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada beberapa pihak terkait :

1. Tia Setiawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.An. selaku ketua STIKes 'Aisyiyah Bandung.
2. Angga Wilandika, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes 'Aisyiyah Bandung yang telah mendukung proses penyusunan tugas akhir ini.

3. Inggriane Puspita Dewi, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku koordinator skripsi yang selalu memberikan motivasi dan semangat selama penyusunan tugas akhir ini.
4. Santy Sanusi, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku pembimbing akademik yang selalu memberikan nasihat, semangat dan motivasi dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Anggriyana Tri Widianti, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku dosen pembimbing utama, terimakasih telah meluangkan waktunya, memberikan arahan, masukan dan nasihat selama proses penyusunan tugas akhir ini.
6. Riandi Alfin, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku dosen pembimbing pendamping, terimakasih telah meluangkan waktu dan bersedia memberikan arahan dan masukan dalam proses penyusunan tugas akhir ini.
7. Seluruh dosen pengajar Program Studi Sarjana Keperawatan yang sudah banyak memberikan dukungan dan pembelajaran sebagai bekal dalam penyusunan tugas akhir ini, serta seluruh staff kampus yang telah membantu dalam penyelesaian tugas akhir ini.
8. Kedua orangtua yang selalu menyemangati dan tidak hentinya mendoakan hingga saat ini
9. Seluruh teman-teman Program Studi Sarjana Keperawatan angkatan 2016 yang sudah berjuang bersama serta selalu memberi dukungan dan bantuan dalam proses penyusunan tugas akhir ini.



Bandung, 05 Agustus 2020

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Mia Kusumah', with a small 'a.' above the first part of the signature.

Mia Kusumah

## ABSTRAK

Mia Kusumah

032016002

### **Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Pemberian Aromaterapi Minyak Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer**

V; 2020, 154 halaman, 2 tabel, 1 bagan, 13 lampiran

Hipertensi saat ini menjadi penyumbang angka terbesar dalam PTM yang setiap tahunnya mengalami peningkatan. Tidak hanya pengobatan farmakologi saja yang dapat mengontrol hipertensi, namun pengobatan non farmakologi juga dapat membantu mengontrol hipertensi. Pengobatan non farmakologi yang dapat membantu mengontrol tekanan darah adalah kombinasi terapi relaksasi benson dan pemberian aromaterapi lavender. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi hasil penelitian untuk mendukung penyusunan SOP intervensi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelusuran literatur. Literatur diperoleh dari *database* antara lain *Proquest*, *Pubmed*, *Research Gate* dan *Scholar*. Startegi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan *PICOS framework*. Berdasarkan hasil *review* artikel, bahwa relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah hingga 29,06 mmHg untuk sistolik dan 11,63 mmHg untuk diastolik. Sedangkan pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan tekanan darah 9,73 mmHg untuk sistolik dan 8,37 mmHg untuk diastolik. Jika relaksasi benson dan aromaterapi lavender dikombinasikan penurunan tekanan darah sistolik mencapai 32 mmHg dan diastolik 34,87 mmHg. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengimplementasikan hasil temuan dari tinjauan literatur ini sesuai dengan SOP yang telah disusun.

Kata Kunci : Hipertensi, aromaterapi lavender, relaksasi benson

Kepustakaan : 44 buah (2009-2020)

## ABSTRACT

Mia Kusumah

032016002

***The Combination of Benson Relaxation and Lavender Oil Aromatherapy for Blood Pressure on Primary Hypertension***

V; 2020, 154 pages, 2 table, 1 chart, 13 appendices

*Currently hypertension is the biggest contributor to PTM, which every year has increased. Not only pharmacologic, but also non pharmacologic could control hypertension.. Non pharmacologic treatments that can help to control blood pressure are combination benson relaxation and lavender aromatherapy. The purpose of this literature review is to identification the result of research for support to arrange SOP intervention of the combination benson relaxation and lavender aromatherapy. The method used in this research is literature review. The literature was obtained from digital database including Proquest, Pubmed, Research Gate, and Scholar. The strategy for find the article using by PICOS framework. Based on the result of the review article, benson relaxation can reduce blood pressure until 29,06 mmHg for sistole and 11,63 for diastole. While for lavender aromatherapy can reduce blood pressure 9,73 for sistole dan 8,37 for diastole. If benson relaxation and lavender are combined, it can be reduce blood pressure until 32 mmHg for sistole and 34,87 mmHg for diastole. It's hoped for the next researcher to be able to implement the findings of this literature review based on SOP has been prepared.*

*Keywords : Hypertension, lavender aromatherapy, benson relaxation*

*Sources : 44 (2009-2020)*

## Daftar Isi

LEMBAR PERSETUJUAN .....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR BAGAN .....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I_PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan.....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Manfaat Teoritis .....	6
2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II_METODE PENELITIAN .....	8
BAB III_HASIL .....	13

A. Analisis Jurnal.....	13
BAB IV PEMBAHASAN.....	86
BAB V_KESIMPULAN.....	96
A. Kesimpulan.....	96
B. Rekomendasi.....	97
Daftar Pustaka	
Lampiran	

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 .....	10
Tabel 3.1 Analisis VIA .....	13

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Alur review jurnal .....	12
-------------------------------------	----

## DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: Adenocorticotropic Hormone
AHA	: American Heart Association
BPJS	: Badan Penyelenggara Jaminan Sosial
CATs	: Complementary and Alternative Therapies
DASH	: Dietary Approaches to Stop Hypertension
HPA	: Hypothalamus Pituitary Adrenal
Kemendes	: Kementerian Kesehatan
PICOS	: Problem, Intervention, Comparison, Outcome, Study Design
PTM	: Penyakit Tidak Menular
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SOP	: Standar Operasional Prosedur
STAI	: Spielbergers's State-trait Anxiety Inventory
WHO	: World Health Organization



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Hasil cek plagiat
Lampiran 2	Lembar kegiatan bimbingan
Lampiran 3	Formulir bebas administrasi
Lampiran 4	Surat persetujuan etik
Lampiran 5	Formulir persetujuan sidang proposal
Lampiran 6	Formulir persetujuan hasil revisi proposal pembimbing 1
Lampiran 7	Formulir persetujuan hasil revisi proposal pembimbing 2
Lampiran 8	Formulir persetujuan siding skripsi
Lampiran 9	Formulir persetujuan pengumpulan skripsi pembimbing 1
Lampiran 10	Formulir persetujuan pengumpulan skripsi pembimbing 2
Lampiran 11	Formulir persetujuan pengumpulan skripsi penguji 1
Lampiran 12	Formulir persetujuan pengumpulan skripsi penguji 2
Lampiran 13	Riwayat hidup