

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS AROMATERAPI LEMON
DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PASIEN HIPERTENSI**

Hamamah

S1 Keperawatan, Ngudia Husada Madura

Email : hamamahmamah1308@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Penderita hipertensi sebagian besar mengalami peningkatan tekanan darah dan insiden yang sering berkaitan dengan peningkatan tekanan darah yang banyak ditemukan yaitu akan mengakibatkan gaya hidup, kolesterol, makanan yang mengandung tinggi lemak, penurunan aktivitas fisik. Pengobatan hipertensi yaitu obat diuretic, penghambat beta dan penghambat alpha, salah satu pengobatan alternatif yaitu penggunaan aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender. **Tujuan:** untuk mengetahui perbandingan efektivitas aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode:** pencarian artikel menggunakan PubMed dan google scholar untuk menemukan artikel yang sesuai dengan kriteria kemudian dilakukan review dengan memasukkan kata kunci “aromaterapi lemon”, “aromaterapi lavender”, dan “tekanan darah” ditemukan 10 artikel. **Hasil:** dari 5 jurnal menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan tekanan darah, begitu juga ditemukan 5 jurnal yang menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah. **Diskusi:** aromaterapi lemon saat dihirup membawa unsur aromati dan di transmisikan melalui saluran olfaktori kedalam sistem limbik yang akan merangsang memori dan respon emosional seseorang, hipotalamus memunculkan pesan yang disampaikan ke otak berupa senyawa elektrokimia yang menyebabkan perasaan tenang dan rileks serta dapat memperlancar aliran darah dan menurunkan beban kerja. Begitupun dengan aromaterapi lavender, aromaterapi masuk melalui saraf penciuman yang membawa unsur aromatik, hipotalamus yang berperan sebagai regulator memunculkan pesan yang disampaikan ke otak dan pesan diubah menjadi senyawa elektrokimia yang menyebabkan perasaan rileks serta dapat memperlancar aliran darah karena terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga menurunkan beban kerja pada jantung dan menyebabkan tekanan darah menurun. **Kesimpulan:** ada perbandingan efektivitas pengaruh aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Kata kunci:** aromaterapi lemon, aromaterapi lavender, tekanan darah