

Edukasi Tentang Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penderita Hipertensi

Arum Estiyani¹, Alviona Febriyanti Drisya Putri¹

**¹Akademi Kebidanan Kebidanan Permata Husada Samarinda
arumestiyani@gmail.com**

ABSTRAK

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (tenang). Hipertensi didefinisikan oleh *Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure* sebagai tekanan yang lebih tinggi dari 140/90 mmHg (Andrea, 2013). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi pemanfaatan aroma terapi lemon untuk mengurangi hipertensi. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, diskusi. Bahan yang digunakan yaitu materi penyuluhan leaflet, lembar balik. Peserta kegiatan adalah ibu masyarakat. Saat kegiatan berlangsung peserta terlihat antusias terlihat dari sesi diskusi. Peserta mengetahui aroma terapi lemon. Peserta perlu mendapatkan pengetahuan dan pendidikan kesehatan tentang aroma terapi lemon untuk mengurangi hipertensi.

Kata kunci : aroma terapi lemon, hipertensi, masyarakat

ABSTRACT

Hypertension is an increase in systolic blood pressure greater than 140 mmHg and/or diastolic blood pressure greater than 90 mmHg on two measurements with an interval of 5 minutes in a state of sufficient rest (calm). Hypertension is defined by the *Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure* as pressure higher than 140/90 mmHg (Andrea, 2013). The aim of this community service is to provide education on the use of lemon aroma therapy to reduce hypertension. The methods used are lectures, questions and answers, discussions. The materials used are outreach materials, leaflets, flip sheets. The activity participants are community mothers. During the activity, the participants looked enthusiastic as seen in the discussion session. Participants learn about lemon aroma therapy. Participants need to gain knowledge and health education about lemon aroma therapy to reduce hypertension.

Keywords : lemon aromatherapy, hypertension, society

1. PENDAHULUAN

Komplikasi dan penyulit yang sering terjadi pada kehamilan trimester I dan II diantaranya, anemia kehamilan, hyperemesis gravidarum, abortus, sedangkan penyulit yang sering terjadi di trimester III diantaranya, kehamilan, dengan hipertensi esensial, pre eklamsia, eklamsia (Wahyuni, Xanda and Aditia, 2021).

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (tenang). Hipertensi didefinisikan oleh *Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure* sebagai tekanan yang lebih tinggi dari 140 / 90 mmHg (Andrea, 2013).

Hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular yang paling umum ditemukan dalam praktik kedokteran primer. Komplikasi hipertensi dapat mengenai berbagai organ target seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Dalam sebuah studi metaanalisis yang mencakup 61 studi observasional prospektif pada 1 juta pasien yang setara dengan 12 juta *person-years* ditemukan bahwa penurunan rerata tekanan darah sistolik sebesar 2 mmHg dapat menurunkan risiko mortalitas akibat penyakit jantung iskemik dan menurunkan risiko mortalitas akibat *stroke* sebesar 10%. Tercapainya target penurunan tekanan darah sangat penting untuk menurunkan kejadian kardiovaskuler pada pasien hipertensi (Muhadi, 2016).

Ditemukan bahwa dari tahun 2013 hingga 2015, kategori penyakit sistem pembuluh darah menempati peringkat pertama, kategori penyakit sistem muskuloskeletal dan jaringan ikat menempati peringkat kedua, dan kategori penyakit kulit dan jaringan subkutan menempati peringkat ketiga. Kategori

penyakit sistem pembuluh darah meliputi penyakit hipertensi, angina pektoris, infark miokard akut, penyakit jantung iskemik lainnya, emboliparu, penyakit gagal jantung, infark serebral, stroke, penyakit pembuluh darah lain non infeksi, hemoroid, hipotensi spesifik, dan penyakit serebrovaskular tidak spesifik (Adhania, Wiwaha and Fianza, 2018). Adapun prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% dan Provinsi Lampung sebesar 29,94% (Risksedes, 2018).

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan pengobatannya. Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dilakukan berupa upaya nonfarmakologis (memodifikasi gaya hidup melalui pendidikan kesehatan) dan farmakologis (obat-obatan). Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak *guidelines* (pedoman) adalah dengan penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olah raga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok (Damayantie, Heryani and Muazir, 2018).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Wonorejo. Kelompok sasaran yaitu ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan ini Dosen dan Mahasiswa Akademi Kebidanan Permata Husada Samarinda. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah, tanya jawab dengan lembar balik dan leflef.

Kegiatan ini bertujuan adalah untuk memberikan pengetahuan masyarakat tentang pemberian aroma terapi lemon untuk mengurangi hipertensi Pada saat kegiatan berlangsung pemateri dan masyarakat terjadi diskusi terkait materi yang disampaikan yang dilakukan. Terdapat antusias peserta saat kegiatan berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada tanggal 22 Maret 2023 di desa Mugirejo Samarinda Jl. Mugerejo GG. Muklis, Kecamatan Sungai Pinang, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Diikuti 15 ibu masyarakat dimulai dari pukul 10.00 s/d 12.00 wita. Hasil identifikasi kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan masyarakat belum mengetahui aroma terapi lemon untuk mengurangi hipertensi. Selama kegiatan berlangsung masyarakat terlihat antusias terhadap materi yang diberikan oleh pemateri. Beberapa masyarakat terlibat melakukan diskusi dengan pemateri.

Berdasarkan observasi yang dilakukan sebelum penyuluhan tentang aroma terapi lemon untuk mengurangi hipertensi masyarakat hanya mengetahui obat hipertensi saja. Setelah dilakukan penyuluhan masyarakat sudah mengetahui aroma terapi lemon untuk mengurangi hipertensi

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan aroma terapi lemon untuk mengurangi hipertensi di dapatkan bahwa peserta memahami pentingnya aroma terapi lemon. Hal ini dapat mengingatkan bahwa pentingnya aroma terapi lemon untuk kesehatan pada Masyarakat yang hipertensi

Meningkatkan kembali pengetahuan mengenai Penyuluhan aroma terapi lemon dengan memberdayakan masyarakat untuk meningkatkan Kesehatan pada masyarakat.

5. REFERENSI

- Adhania, C.C., Wiwaha, G. and Fianza, P.I. (2018) 'Prevalensi Penyakit Tidak Menular pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama di Kota Bandung Tahun 2013-2015', *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(4), pp. 204–211. Available at: <https://doi.org/10.24198/jsk.v3i4.18499>.
- Andrea, G.Y. (2013) 'Kolerasi Hipertensi dengan Penyakit Ginjal Kronik di RSUP DR. Kariadi Semarang', *Jurnal Media Medika Muda* [Preprint].
- Damayantie, N., Heryani, E. and Muazir, M. (2018) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi oleh Penderita di Wilayah Kerja Pskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi tahun 2018', *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(3), pp. 224–232. Available at: <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.art.p224-232>.
- Muhadi (2016) 'JNC 8 : Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa', *Cermin Dunia Kedokteran*, 43(1), pp. 54–59.
- Riskesdes, R.K.D. (2018) *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian RI.
- Wahyuni, I., Xanda, A.N. and Aditia, D.S. (2021) 'Asuhan Kebidanan Pada Ny . G Umur 20 Tahun'.

6. DOKUMENTASI



pemberian Aroma Terapi Lemon

