



PENGARUH AROMA TERAPI JAHE (ZINGIBER OFFICINALE) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA WANITA MENOPAUSE PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN NGLARANGAN

Melyana Okta Apriani¹, Endah Sri Wahyuni²

^{1,2}Program Studi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
melyanaokta@gmail.com

Abstrak

Kejadian hipertensi sering dijumpai pada wanita usia diatas 45 tahun dan mengalami menopause. Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis. Terapi non farmakologis pada umumnya lebih digemari oleh masyarakat. Salah satu terapi non farmakologis tersebut adalah pemberian aroma terapi. Minyak atsiri untuk aroma terapi yang mudah ditemukan di Indonesia salah satunya adalah minyak atsiri jahe. Jahe mengandung zat-zat aktif yang memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit seperti hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aroma terapi jahe terhadap tekanan darah pada wanita menopause dan menderita hipertensi. Penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian berupa Pre-Experiment Design dengan teknik pengambilan sampel quota sampling. Responden penelitian adalah wanita di Dusun Nglarangan yang mengalami menopause dan menderita hipertensi sebanyak 22 orang. Hasil: rata-rata tekanan darah responden sebelum pemberian aroma terapi jahe adalah 157,7/92,5 mmHg, dan setelah pemberian aroma terapi jahe 147,7/86,6 mmHg. Kedua data pada Pre-test dan Pos-test Diastolik tidak terdistribusi normal, maka pada uji hipotesis akan menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil Uji Wilcoxon pada tekanan darah sistolik dan diastolik $p < 0.05$, yaitu p value sebesar 0.00. Artinya, aroma terapi jahe berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada wanita di Dusun Nglarangan yang mengalami menopause dan menderita hipertensi.

Kata Kunci: Menopause, Tekanan Darah, Aroma Terapi, Jahe

Abstract

Background: Hypertension is commonly found in women above 45 years old who has been through menopause. Hypertension can be treated pharmacologically as well as non-pharmacologically. In general, non-pharmacological therapy is more favored by people. The provision of aromatherapy is one of the non-pharmacological therapies. The essential oil for aromatherapy that is easily found in Indonesia is ginger essential oil. Ginger contains active substances that are efficacious for preventing and treating various diseases such as hypertension. Aim: To determine the effect of ginger aromatherapies on the blood pressure of menopausal women suffering from hypertension. Research Method: This research was quantitative research in the form of a pre-experiment design using the quota sampling technique. The respondents of this research were the 22 menopausal women in Nglarangan village suffering from hypertension. Result: The average respondent's blood pressure before the ginger aromatherapy distribution was 157,7/92,5 mmHg, while the average respondent's blood pressure after the ginger aromatherapy distribution was 147,7/86,6 mmHg. Both data on the pre-test and the diastolic post-test are not normally distributed; thus, the hypothesis test used the Wilcoxon test. The result of the Wilcoxon test on the $p < 0.05$ systolic and diastolic blood pressure is a p-value of 0.00. Conclusion: Ginger aromatherapy significantly reduced blood pressure in menopause women with hypertension in Nglarangan village, Teras, Boyolali.

Keywords: Menopause, Blood Pressure, Aromatherapy, Ginger

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2022

✉Corresponding author :

Address : Jambi

Email : ahusna6200@gmail.com

Phone : 082281249863

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular menjadi masalah masyarakat karena tingkat kematiannya yang tinggi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 41 juta orang meninggal setiap tahun karena penyakit tidak menular. Salah satu penyakit tidak menular yang menyebabkan tingginya angka kematian di dunia adalah hipertensi. Hipertensi terjadi ketika tekanan darah systolic melebihi 140 mmHg atau tekanan darah diastolic melebihi 90 mmHg pada pengujian ulang (Hastuti, 2019; Lestari et al., 2022).

Kabupaten Boyolali menduduki peringkat 10 besar (Peringkat 6) dalam persentase pelayanan medis hipertensi menurut Kabupaten/Kota di Jawa Tengah dengan persentase 63,2%. (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2021). Pada tahun 2020, penderita hipertensi di Kabupaten Boyolali mencapai 311.516 orang. Di Kabupaten Boyolali terdapat 196.997 kasus hipertensi, dimana 196.997 mendapatkan pelayanan medis sesuai kriteria, dan 67,4% pasien yang mendapatkan pelayanan medis adalah perempuan (Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali, 2021).

Hipertensi lebih sering terjadi pada pria dari pada wanita sampai wanita mencapai menopause. Saat wanita mengalami menopause, estrogen, hormon yang mengontrol sistem renin-angiotensin-aldosteron, menurun dan tekanan darah meningkat (Kurnia, 2021). Menopause wanita dikaitkan dengan perubahan fisik dan psikologis, penipisan folikel. berhubungan erat dengan wanita menopause usia 45-55 tahun cenderung lebih berisiko terkena hipertensi dibandingkan wanita pre-menopause dan menopause (Anuhgera et al., 2020). Menopause adalah tidak adanya siklus menstruasi seorang wanita selama setidaknya 12 bulan (Lestari, Putri, et al. Yunitasari, 2020).

Angka kejadian hipertensi pada wanita di atas usia 45 tahun cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Riyadina, 2019). Hal ini sesuai dengan penelitian (Pratama, Fatnin, & Budiono, 2020) yang menunjukkan hipertensi lebih tinggi pada wanita usia 45 tahun atau lebih tua dibandingkan wanita di bawah usia 45 tahun, yaitu sebesar 77,4%. Oleh karena itu, wanita menopause lebih berisiko terkena tekanan darah tinggi dibandingkan wanita usia subur.

Hingga 63,6% wanita pasca menopause memiliki hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah systolic dan 67,3% di antaranya diketahui dari pengukuran tekanan darah diastolic. Data dari "Women's Health Initiative (WHI)" menunjukkan bahwa seorang wanita pasca menopause memiliki 38% kejadian hipertensi. (Riyadina, 2019). Survei yang dilakukan oleh "Indonesian Menopause Institute (PERMI)" di lima kota di Indonesia (Jakarta, Semarang, Bandung, Yogyakarta dan Malang) menemukan

bahwa wanita pasca menopause sering mengalami kelupaan (59,9%) dan tekanan darah tinggi (45,9%) (Lestari dkk., 2020).

Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi akan tidak terkontrol. Penyebab utama hipertensi yang tidak terkontrol adalah ketidakpatuhan terhadap pengobatan hipertensi (Riyadina, 2019). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (2018), 32,3% pasien memiliki kasus hipertensi yang tidak dapat ditangani secara rutin oleh pelayanan kesehatan (Kementerian Kesehatan, 2019).

Pengobatan non farmakologi untuk hipertensi banyak diminati masyarakat, karena sangat mudah dan murah dalam pelaksanaannya. Selain itu, masyarakat lebih memilih pengobatan non farmakologis karena bebas dari efek samping yang merugikan. Salah satunya adalah terapi komplementer, yaitu aroma terapi. Aroma terapi adalah terapi komplementer yang menggunakan minyak esensial sebagai pengobatan utama untuk mengobati berbagai penyakit. Aroma terapi dapat mempengaruhi keadaan psikologis, memori, dan emosi seseorang (Santi, Maulida, & Ningsih, 2020). Dengan menggunakan terapi dan obat-obatan herbal, dapat menghindari dari efek samping jika menggunakan obat-obatan kimia (Hidayat, 2017).

Minyak atsiri jahe merupakan salah satu minyak atsiri untuk aroma terapi yang mudah didapatkan di Indonesia. Jahe mengandung senyawa aktif yang terdapat dalam minyak atsiri seperti shogaols, gingerols dan zingerones. Contoh: pilek, batuk, sakit kepala, nyeri, rematik, mual, mabuk perjalanan, lemah syahwat, Alzheimer, kanker, jantung (Aryanta, 2019). Selain minyak atsiri, jahe juga mengandung zat pati dan zat anti inflamasi yang efektif jika dihirup dan tidak memiliki efek samping bagi tubuh. Minyak atsiri yang digunakan dalam aroma terapi efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan sirkulasi darah dan menghilangkan rasa sakit. Aroma terapi jahe membantu mengurangi tekanan darah karena kemudahan bernapas dan efek relaksasinya. (Santi dkk., 2020). Perawatan non farmakologis ini biasanya murah dan terjangkau untuk semua orang.

Kecamatan Teras menduduki posisi ke-8 di Kabupaten Boyolali dengan prevalensi hipertensi sebanyak 14.313 penderita (Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali, 2021).

Dari hasil observasi di Puskesmas Teras, data hasil kunjungan pasien hipertensi pada wanita menopause, yang mana Kelurahan/Desa Teras menempati urutan ke-2 dengan kunjungan sebanyak 175 kunjungan. Peneliti juga telah melakukan wawancara dengan kader kesehatan di Desa Teras, sebanyak 10 posyandu lansia Desa Teras, Dusun Nglarangan yang terdiri dari 2 RT memiliki penderita hipertensi pada wanita menopause terbanyak, yaitu 32 penderita.

Berdasarkan hasil wawancara di Dusun Nglarangan kepada 4 ibu menopause penderita hipertensi terkait penggunaan aroma terapi jahe, keempat ibu menopause tersebut mengatakan bahwa tidak akrab dengan penggunaan jahe sebagai aroma terapi dan belum pernah menggunakan aroma terapi jahe sebagai pengobatan alternatif terutama untuk menurunkan tekanan darah, sedangkan yang biasa dilakukan oleh keempat narasumber apabila mengalami tekanan darah tinggi, yaitu mengonsumsi makanan yang dapat menurunkan tekanan darah, seperti seledri dan mentimun.

Berdasarkan pembahasan tersebut peneliti ingin mengetahui pengaruh aroma terapi jahe untuk menurunkan tekanan darah, sehingga diangkatlah judul “Pengaruh Aroma terapi Jahe (*Zingiber officinale*) terhadap Tekanan Darah pada Wanita Menopause Penderita Hipertensi di Dusun Nglarangan, Teras, Boyolali” untuk diteliti. Jadi, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aroma terapi jahe terhadap tekanan darah pada wanita menopause dan menderita hipertensi.

METODE

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini adalah *Pre-Experiment Design*, yaitu rancangan *One Group Pre-test-Post-test Design*. Adapun rancangan penelitian dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Rancangan Penelitian *One Group Pre-test-Post-test Design*

Group	Pre-test	Intervensi	Post-test
A	O ₁	X ₁	O ₂

Keterangan:

- A : kelompok yang akan dilakukan eksperimen
- O₁ : tekanan darah sebelum dilakukan intervensi
- X₁ : pemberian aroma terapi jahe
- O₂ : tekanan darah setelah dilakukan intervensi

Lokasi penelitian di Dusun Nglarangan, Teras, Boyolali. Waktu penelitian pada bulan Juni-Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita di Dusun Nglarangan yang mengalami *menopause* dan menderita hipertensi sebanyak 22 orang.

Instrumen Penelitian yang digunakan adalah Lembar observasi, SOP aroma terapi jahe dan *Sphygmomanometer*. Sebelum instrumen digunakan, dilakukan Uji Validitas dan Uji Reliabilitas terlebih dahulu. Data penelitian dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat. Sebelum dilakukan analisa data, peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro-Wilk*, karena data tidak normal maka diuji menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 22 orang wanita *menopause* dengan hipertensi di Dusun Nglarangan, Teras, Boyolali. Penelitian ini dilakukan guna mengetahui pengaruh pemberian aroma terapi jahe (*Zingiber officinale*) terhadap tekanan darah pada wanita di Dusun Nglarangan yang mengalami *menopause* dan menderita hipertensi. Setelah dilakukan analisis data, didapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum Diberikan Aroma Terapi Jahe

Tekanan Darah Sebelum Intervensi	N	Min	Max	Mean
Sistole	22	140	180	157,7
Diastole	22	80	100	92,5

Berdasarkan tabel 4 di atas maka rata-rata tekanan darah responden sebelum pemberian aroma terapi jahe dengan N = 22 orang adalah 157,7/92,5 mmHg.

Tabel 3. Rata-Rata Tekanan Darah Setelah Diberikan Aroma Terapi Jahe

Tekanan Darah Setelah Intervensi	N	Min	Max	Mean
Sistole	22	125	165	147,7
Diastole	22	80	95	86,6

Berdasarkan hasil pengumpulan data diatas maka rata-rata tekanan darah responden setelah pemberian aroma terapi jahe dengan N = 22 orang adalah 147,7/86,6 mmHg.

Sebelum dilakukan analisis bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Berdasarkan hasil uji normalitas ditemukan kedua data tidak berdistribusi normal. Karena kedua data pada *Pre-test* dan *Posttest* Diastolik tidak terdistribusi normal, maka pada uji hipotesis akan menggunakan Uji *Wilcoxon*.

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi serta pengaruh aroma terapi jahe terhadap tekanan darah, karena data tidak berdistribusi normal maka teknik analisis data menggunakan *Wilcoxon test*.

Tabel 4. Hasil analisis bivariat terhadap tekanan darah sistolik

Pengamatan	Rata-rata Tekanan Darah	p-value	Keputusan
<i>Pre-test</i> Sistolik	157,7	0,000	Signifikan
<i>Post-test</i> Sistolik	147,7		

Hasil *Wilcoxon test*, tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi jahe diperoleh *p-value* 0,000. Sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah *systolic* serta aroma terapi jahe berpengaruh

terhadap tekanan darah *systolic* pada wanita di Dusun Nglarangan yang mengalami *menopause* dan menderita hipertensi.

Tabel 5. Hasil analisis bivariat terhadap tekanan darah *diastolic*

Pengamatan	Rata-rata Tekanan Darah	<i>p-value</i>	Keputusan
<i>Pre-test Diastolic</i>	92,5	0,000	Signifikan
<i>Post-test Diastolic</i>	86,6		

Hasil *Wilcoxon test*, tekanan darah *diastolic* sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi jahe diperoleh *p-value* 0,000. Sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah *diastolic* serta aroma terapi jahe berpengaruh terhadap tekanan darah *diastolic* pada wanita di Dusun Nglarangan yang mengalami *menopause* dan menderita hipertensi

Tekanan Darah Sebelum Pemberian Intervensi

Berdasarkan pada tabel 7 rata-rata hasil pemeriksaan tekanan darah pada responden sebelum perlakuan yaitu 157,7/92,5 mmHg. Menurut “*Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia*”, bahwa klasifikasi tekanan darah berdasarkan kategorinya yaitu <120/80 mmHg dengan kategori optimal, 120-129/80-84 mmHg dengan kategori tekanan darah normal, tekanan darah 130-139/85-89 mmHg termasuk kategori normal tinggi, hipertensi derajat I dengan tekanan darah 140-159 mmHg (*Systolic*) dan 90-99 mmHg (*Diastolic*), Hipertensi derajat II dengan tekanan darah 160-179 mmHg (*systolic*) dan 100-109 mmHg (*diastolic*), Hipertensi derajat III $\geq 180/ \geq 110$ dan hipertensi *systolic* terisolasi yaitu tekanan darah $\geq 140/ < 90$ mmHg (Riyadina, 2019). Rata-rata tekanan darah awal responden di Dusun Nglarangan termasuk kategori hipertensi derajat I karena nilainya 157,7/92,5 mmHg.

Menurut WHO (2021) tekanan yang lebih tinggi membuat jantung lebih sulit untuk memompa, menyebabkan tekanan darah tinggi. Pada wanita, risiko hipertensi meningkat secara signifikan dengan timbulnya *menopause*. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi adalah pola makan, obesitas, aktivitas fisik, gaya hidup sehat, stres, genetik, usia dan jenis kelamin (Kurnia, 2021).

Hasil analisa terdapat 22 responden yang mengalami hipertensi dengan wanita *menopause*. Hal ini membuktikan bahwa hipertensi berhubungan dengan wanita *menopause*, didukung dengan literatur jurnal oleh “*Journal Of The American College Of Cardiology*”, bahwa data epidemiologis mengkonfirmasi peningkatan prevalensi peningkatan tekanan darah dengan penuaan dan lebih tinggi prevalensi hipertensi

pada wanita usia > 65 tahun (Wenger dkk., 2018).

Mekanisme terjadinya hipertensi pada wanita *menopause* sangat unik karena kejadian ini disebabkan oleh proses defisiensi *estrogen* dan kenaikan *androgen* dalam tubuh akibat dari *menopause*. Kejadian hipertensi ini tentunya berkaitan dengan usia wanita dengan *menopause* (usia 50-70 tahun) dimana kejadian hipertensi berbanding lurus dengan bertambahnya usia dimana pembuluh darah arteri kehilangan elastisitasnya, hal ini juga dipengaruhi oleh menurunnya fungsi jantung, hormon dan pembuluh darah pada usia lanjut (Riyadina, 2019).

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tekanan darah awal (*pre-test*) wanita *menopause* di Dusun Nglarangan termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi hipertensi, yaitu diet, obesitas, aktivitas fisik, pola hidup sehat, stres, genetik, usia, dan jenis kelamin.

Tekanan Darah Setelah Pemberian Intervensi

Berdasarkan tabel 9 yaitu tekanan darah setelah pemberian aroma terapi jahe (*Zingiber officinale*) didapatkan hasil tekanan darah rata-rata pada 22 responden yaitu 147,7/86,6 mmHg. Hasil tekanan darah *post-test* tersebut masih termasuk kategori hipertensi derajat 1, namun terjadi penurunan tekanan darah rata-rata setelah diberikan aroma terapi jahe.

Setelah pemberian aroma terapi jahe pada responden wanita *menopause* dengan hipertensi, terjadi penurunan tekanan darah pada 20 responden dan 2 responden memiliki hasil pemeriksaan *post- test* yang sama dengan *pre-test*. Menurut El-Shemy (2018) pada buku *Potential of essential oils*, Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit gagal jantung. Maka dari itu, penanganan dan kontrol tekanan darah segera mungkin sangat diperlukan, pemberian aroma terapi dengan *essensial oil* dan pemberian aroma terapi dinilai sangat membantu pengobatan hipertensi. Efek anti hipertensi yang diberikan *essensial oil* juga sudah dibuktikan pada penelitian. Uji coba kontrol secara acak, *essensial oil* secara signifikan menurunkan tekanan darah *systolic* dan *diastolic* pada pasien dengan penyakit metabolik. Selain itu, *essensial oil* dapat menurunkan tekanan dara pada penderita hipertensi derajat 1 dan dengan tekanan darah normal tinggi.

Aroma terapi dengan minyak esensial dalam penelitian ini dapat membantu menurunkan tingkat stres yang menjadi faktor risiko hipertensi. Dilansir Denise Mann (2021) pada laman *The Healthy*, stres dapat memicu pelepasan kortisol dan hormon lain yang meningkatkan detak jantung dan tekanan darah. Seorang perawat dan ahli aroma terapis bersertifikat di *University College of Nursing*, Georgia yaitu Dawn Langley mengatakan “Minyak esensial memiliki peran tambahan atau

pelengkap dalam membantu menurunkan tekanan darah". Ada beberapa bukti yang menunjukkan bahwa minyak esensial seperti jahe, lada hitam, dan kunyit dapat membantu mengurangi tekanan darah dengan memperlebar arteri dan/atau mengurangi peradangan.

Menghirup minyak esensial merangsang reseptor penciuman, menyampaikan pesan ke otak dan mendorong pengaturan ingatan, pikiran, dan emosi. Salah satu manfaat aroma terapi adalah mengurangi stres dan kelelahan seseorang (Putri, Rahayuwati, & Rahayu, 2019).

Berdasarkan hasil analisa tersebut pemberian aroma terapi jahe (*Zingiber officinale*) dapat dikatakan efektif dalam menurunkan tekanan darah pada wanita *menopause* dengan hipertensi.

Perbedaan Rerata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Penelitian ini mencoba mencari tahu tentang pengaruh aroma terapi jahe (*Zingiber officinale*) terhadap wanita *menopause* dengan hipertensi. Sebelum diberikan aroma terapi jahe pada responden dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada 22 responden dan didapatkan rata-rata tekanan darah pada *pre-test* yaitu 157,7/92,5 mmHg, tekanan darah ini termasuk kategori hipertensi derajat I. Pemberian aroma terapi jahe dilakukan selama 6 hari berturut-turut dengan frekuensi 1 kali di pagi hari, terapi secara inhalasi menggunakan *tissue* yang ditetesi minyak atsiri sebanyak 2 tetes dengan konsentrasi 2% dan dihirup selama 15 menit.

Setelah pemberian aroma terapi jahe pada wanita *menopause* dengan hipertensi didapatkan *post-test* tekanan darah 22 responden dengan hasil 147,7/86,6 mmHg. Hasil tersebut termasuk pada kategori hipertensi derajat 1, namun tampak penurunan pada hasil tekanan darah sesudah pemberian aroma terapi jahe pada wanita *menopause* dengan hipertensi. 20 responden dari total 22 responden mengalami penurunan tekanan darah setelah 6 hari intervensi dan 2 responden lainnya mendapat hasil *pre-test* dan *post-test* yang sama serta terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah wanita *menopause* penderita hipertensi antara sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi jahe dengan perbedaan rata-rata *systolic* sebesar 10 mmHg dan *diastolic* 5,91 mmHg. Perbedaan hasil ini dapat dipengaruhi oleh variabel lainnya seperti pengobatan, diet, obesitas, olahraga, kebiasaan merokok dan stress.

Disimpulkan bahwa hasil uji *Wilcoxon Test pre-post systolic*, didapatkan *p-value* sebesar 0,000. Nilai tersebut kurang dari batas 0,05 yang artinya bahwa terdapat perbedaan pada *pre-test* dan *post-test systolic* begitu pula pada hasil *Wilcoxon Test pre-post diastolic*, didapatkan *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$, artinya terdapat perbedaan pada *pre-test* dan *post-test diastolic* dengan perbedaan rata-rata tekanan darah wanita

menopause penderita hipertensi antara sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi jahe.

Pengaruh Aroma Terapi Jahe Terhadap Tekanan Darah

Penelitian ini menunjukkan bahwa aroma terapi jahe (*Zingiber officinale*) memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada responden wanita *menopause* dengan hipertensi. Hasil analisa ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya oleh (Alfillaturrohman et al., 2020) menunjukkan Tekanan darah sistolik *pre-test* dan *post-test* di kelompok eksperimen memiliki nilai $p < 0,004$ ($p < \alpha$), sedangkan tekanan darah diastolik memiliki nilai $p < 0,002$ ($p < \alpha$) yang berarti ada signifikan berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah. Jahe mengandung senyawa aktif yang terdapat dalam minyak atsiri seperti *shogaols*, *gingerols* dan *zingerones*. Contoh: pilek, batuk, sakit kepala, nyeri, reumatik, mual, mabuk perjalanan, lemah syahwat, alzheimer, kanker, jantung (Aryanta, 2019). Akar jahe mengandung 1-3% minyak atsiri, komponen utamanya adalah *zingiberene* dan *bisabolene*. Rasa pedas dan pedasnya tercipta dari campuran senyawa fenolik yang disebut *gingerol*, *dihydrogingerols*, dan *shogaols* (Aidah, 2020).

Penelitian lainnya mengenai penggunaan aroma terapi untuk menurunkan tekanan darah dilakukan oleh Kholibrina dan Aswandi (2021), Hasil menunjukkan bahwa inhalasi metode menggunakan minyak atsiri dapat dianggap sebagai intervensi pengobatan yang efektif untuk mengurangi stres psikologis dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Mekanisme aroma terapi dimulai sejak dihirup. Aroma terapi dapat memengaruhi *serotonin* yang menyebabkan seseorang dalam keadaan rileks, nyaman, dan dapat membantu menurunkan tekanan darah (Ladesvita dkk., 2021)

Minyak atsiri jahe memancarkan aroma unik yang disebabkan oleh zat *zingiberol*. Kemudian, ketika Anda menghirup aroma jahe, molekul volatil dari minyak merangsang memori dan respons emosional, merangsang *hypothalamus*, yang bertindak sebagai relai dan pengatur, perlu diteruskan ke bagian lain dari otak dan ke bagian lain dari tubuh, otak menghasilkan pesan, pesan yang diterima diterjemahkan ke dalam tindakan berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menimbulkan euforia, relaksasi, atau sedasi, mengurangi aktivitas *vasoconstrictor* tubuh dan meningkatkan aliran darah, sehingga menurunkan tekanan darah. (Kinasih et al., 2018).

Disimpulkan bahwa pemberian aroma terapi jahe (*Zingiber Officinale*) berpengaruh secara signifikan terhadap tekanan darah wanita *menopause* dengan hipertensi di di Dusun Nglarangan, Teras, Boyolali. Hal ini dibuktikan dari seluruh 22 responden, sebanyak 20 responden

mengalami penurunan tekanan darah setelah pemberian aroma terapi jahe dan 2 responden memiliki hasil yang sama atau tidak mengalami penurunan/kenaikan tekanan darah setelah intervensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tekanan darah wanita *menopause* penderita hipertensi sebelum dilakukan pemberian aroma terapi jahe, yaitu dengan rata-rata *systolic* 152,73 mmHg dan rata-rata *diastolic* 92,50 mmHg.
2. Tekanan darah wanita *menopause* penderita hipertensi sesudah dilakukan pemberian aroma terapi jahe banyak yang mengalami perubahan tekanan darah, yaitu dengan rata-rata *systolic* 142,73 mmHg dan *diastolic* 86,59 mmHg.
3. Terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah wanita *menopause* penderita hipertensi antara sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi jahe dengan perbedaan rata-rata sistolik sebesar 10 mmHg dan diastolik 5,91 mmHg.
4. Aroma terapi jahe signifikan dalam menurunkan tekanan darah wanita di Dusun Nglarangan yang mengalami *menopause* dan menderita hipertensi.

Berdasarkan kesimpulan penelitian, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi wanita *menopause* penderita hipertensi
Dari hasil penelitian yang diperoleh, diharapkan wanita *menopause* penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darah dengan menghirup aroma terapi jahe sebagai terapi komplementer secara non farmakologis.
2. Bagi institusi pendidikan
Institusi pendidikan dapat membantu masyarakat dalam melakukan sosialisasi penanganan hipertensi secara non farmakologis melalui kegiatan kemahasiswaan atau seminar kesehatan yang dapat diikuti oleh masyarakat umum.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Penelitian ini dapat dikembangkan dengan mengontrol variabel pengganggu atau dapat menambahkan kelompok kontrol sebagai pembandingan.

DAFTAR PUSTAKA

Aidah, S., N. (2020). *Ensiklopedi Jahe: Deskripsi, Filosofi, Manfaat, Budidaya dan Peluang Bisnisnya*. Yogyakarta: KBM Indonesia.

Alfillaturrohman, K., Wibowo, T., H., & Nursing, A.S. (2020). The Effect of Feet Soaking Using Warm Water with Ginger Aromatherapy to Decrease Blood Pressure

on Hypertension Patients in the Working Area of Community Health Center 1 Sumbang Banyumas. *Proceedings of the 1st International Conference on Community Health (ICCH)*. 2020 Atlantis Press, 356–363.

- Anuhgera, D., E., Yolanda, R., Sitorus, R., Ritonga, N., J., & Damayanti. (2020). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Seledri (*Apium graveolens* L) Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 3(1), 67–74.
- Aryanta, I., W., R. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://ejournal.unhi.ac.id/index.php/widyakesehatan/article/view/463>
- Denise Mann, M. (2021). Are There Essential Oils for High Blood Pressure? Here's What the Experts Say. *The Healthy*. <https://www.thehealthy.com/high-blood-pressure/essential-oils-for-high-blood-pressure/>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Boyolali 2020*. https://dinkes.boyolali.go.id/doc/profil/Profil_1_Dinkes_2020_Cetak_Full.pdf
- El-Shemy, H., A. (2018). *Potential of Essential Oils*. London: Intech Open.
- Hastuti, A., P. (2019). *Hipertensi*. Klaten: Penerbit Lakeisha.
- Hidayat, R. (2017). Pengaruh Pemberian Daun Sambung Nyawaterhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia 46-55 Tahun Di Desa Kuapan Wilayah Kerja Puskesmas Tambang. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 1(2), 33–44. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/115/84>
- Hidayat, R., & Agnesia, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu Uptd Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 5(23), 8–19. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1673>
- Junita, E., Virgo, G., & Putri, A. D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 Xiii Koto Kampar. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 4(2), 116–121. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1128>
- Lestari, W., Apriza, Alini, & Sudiarti, P. E. (2022). Pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 267–275. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4608>

- Irfana. (2021). *Faktor Determinan Kejadian Menopause*, Penerbit Media Sains Indonesia. Bandung.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Infodatin-Hipertensi Si Pembunuh Senyap. www.p2ptm.kemkes.go.id
- Kholibrina, C., R., & Aswandi, A. (2021). The aromatherapy formulation of essential oils in reducing stress and blood pressure on human. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 914(1). <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1755-1315/914/1/012072>
- Kinasih, A., R., Trisna, E., & Fatonah, S. (2018). Pengaruh Aromaterapi Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Pasien Paska Operasi Dengan Anestesi Umum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2).
- Kurnia, A. (2021). *Self-Management Hipertensi*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Kurnia, H. (2019). Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 44–51. <https://juriskes.com/index.php/jrk/article/view/617>
- Ladesvita, F., Sucipto, U., Lisnawati, K., Santi, R., & Pratiwi, C. (2021). *Asuhan Keperawatan Onkologi Berdasarkan Teori Virginia Henderson*. Makassar: Nas Media Pustaka.
- Lestari, A., D., Putri, R., H., & Yunitasari, E. (2020). Hipertensi pada wanita menopause; Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(2), 309–313. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/22043>
- Lukita, A., A., Harmeiwaty, E., & Hustrini, N., M. (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.
- Manuntung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Penerbit Wineka Media.
- Pratama, I., B., A., Fathnin, F., H., & Budiono, I. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (Prosnampas)*, 3(1), 408–413. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpasca/article/view/571>
- Putri, M., E., Rahayuwati, L., & Rahayu, U. (2019). Efek Aroma terapi Terhadap Fatigue pada Pasien Kanker Payudara: Sebuah Kajian Literature. *Jurnal Keperawatan*, 9(2). <https://jurnal.stikeshtpi.com/index.php/jurkep/article/view/143>
- Riyadina, W. (2019). *Hipertensi pada wanita menopause*. Jakarta: LIPI Press.
- Santi, S., Maulida, M., N. & Ningsih, N. (2020). Pemberian Aroma terapi Jahe Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 6(1), 37–41. <http://www.conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/1730>
- Wenger, N.K. Arnold, A. Bairey Merz, C.N. Cooper-DeHoff, R.M. dan Ferdinand, K.C. 2018. Hypertension Across a Woman's Life Cycle. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(16), 1797–1813. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6005390/>
- WHO. (2021). *Hypertension* [Daring]. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>