

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit pembunuh nomor satu di Indonesia pada saat ini, seringkali penderita hipertensi tidak merasakan gejala apapun selama bertahun-tahun, salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah adalah aromaterapi lavender dan *mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aromaterapi lavender dan *mindfulness* pada tekanan darah penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Wonokromo Kota Surabaya.

Desain penelitian menggunakan *Quasy Eksperimental* dengan sampel sebanyak 64 penderita hipertensi, dipilih dengan teknik *purposive sampling* yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, 32 orang kelompok perlakuan diberikan aromaterapi lavender dan *mindfulness*, dan 32 orang kelompok kontrol. Variabel Independen dalam penelitian ini adalah aromaterapi lavender dan *mindfulness* sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah penderita hipertensi. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi, *sphygmomanometer* dan stetoskop, aromaterapi lavender 50 ml. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian dengan analisis uji *Wilcoxon*, didapatkan nilai Z pada kelompok perlakuan -4.211 dan nilai asymp sig. (2-tailed) 0,000. Hasil uji statistik menunjukkan $p < \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh aromaterapi lavender dan *mindfulness* terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Wonokromo Kota Surabaya.

Aromaterapi lavender dan *mindfulness* yang dilakukan setiap 10 menit sehari selama satu minggu pada kelompok perlakuan terbukti efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan terapi ini dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologi untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi selain menggunakan terapi farmakologi.

Kata Kunci: Hipertensi, Aromaterapi Lavender, Mindfulness, Tekanan Darah