

Manfaat Aromassage untuk Lansia dengan Hipertensi: A Literature Review

Ni Luh Putu Dian Yunita Sari

Mahasiswa Pascasarjana Peminatan Keperawatan Komunitas, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia; dianyunitaputu@gmail.com (koresponden)

Etty Rekawati

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia; rekawati@ui.ac.id

ABSTRACT

The increasing number of elderly led to the health problems, one of them is hypertension. Hypertension is a non communicable disease being most experienced in Indonesia's elderly. The purpose of this study is to know the kind of therapeutic massage for the elderly with hypertension, the kind of an essential oil that recommended for aromassage and assessing aromassage benefits for the elderly with hypertension. The method of searching conducted online database such as Science Direct, Scopus, Sage, Pubmed and ProQuest. The keywords that used were aromatherapy, massage, blood pressure, elderly and hypertension. The literatures restricted in 2008 year until 2019 in English. The result was that 20 articles analyzed, kind of a therapeutic massage for the elderly with hypertension that most widely used is foot massage and the essential oil recommended is Lavender. Aromassage gives benefits such as decreasing blood pressure and other vital signs, affecting the quality of sleep, affecting self-esteem and another psychological disturbance. The literature review is expected to be a basis for complemeting hypertension drugs in the community and also developing another further advanced research.

Keywords: aromatherapy, massage, elderly, hypertension

ABSTRAK

Peningkatan jumlah lansia berimplikasi pada meningkatnya masalah kesehatan, salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi menjadi penyakit tidak menular terbanyak yang dialami lansia di Indonesia. Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui jenis *massage* yang terapeutik untuk lansia dengan hipertensi, jenis minyak esensial yang direkomendasikan untuk intervensi *aromassage* serta menelaah manfaat *aromassage* untuk lansia dengan hipertensi. Metode pencarian sumber pustaka dilakukan secara daring dengan menggunakan basis data seperti Science Direct, Scopus, Sage, Pubmed dan ProQuest. Kata kunci yang digunakan adalah "*aromatherapy*", "*massage*", "*blood pressure*", "*elderly*" dan "*hypertension*". Penelusuran literatur dibatasi dalam tahun 2008 hingga 2019 dalam bahasa Inggris. Hasil yang didapatkan adalah terdapat 20 artikel penelitian yang dianalisis, jenis *massage* yang terapeutik untuk lansia dengan hipertensi yang paling banyak digunakan adalah *foot massage* dan jenis minyak esensial yang direkomendasikan adalah Lavender. *Aromassage* memberikan manfaat seperti penurunan tekanan darah dan tanda-tanda vital lainnya, memengaruhi kualitas tidur, harga diri serta memperbaiki keluhan psikologis. Hasil *literature review* ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam memberikan intervensi pendamping obat hipertensi di tatanan komunitas dan juga pengembangan penelitian lanjutan.

Kata Kunci: aromaterapi, *massage*, lansia, hipertensi

PENDAHULUAN

Usia harapan hidup merupakan salah satu tolak ukur keberhasilan bidang kesehatan dan ekonomi sekaligus menjadi tantangan tersendiri pada bidang yang sama. Hal ini dibuktikan dengan tingginya usia harapan hidup di dunia yaitu 72 tahun pada tahun 2016.⁽¹⁾ Indonesia juga mengalami peningkatan usia harapan hidup dari tahun ke tahun yaitu 68,87 pada tahun 2012 yang kemudian meningkat menjadi 70,8 pada tahun 2015. Angka ini diproyeksikan meningkat menjadi 72,2 tahun dalam kurun waktu 2030-2035.⁽²⁾ Peningkatan usia harapan hidup berkontribusi pada bertambahnya jumlah penduduk lansia. Hasil proyeksi sensus penduduk tahun 2010 memprediksi persentase lansia Indonesia pada tahun 2035 akan mencapai 15% dari total penduduk Indonesia.⁽³⁾ Meningkatnya populasi agregat lansia berimplikasi pada munculnya beberapa masalah kesehatan akibat dari kemunduran seluruh aspek yang ada dalam diri lansia.⁽⁴⁾

Salah satu efek kemunduran fisik pada sistem kardiovaskuler lansia adalah penyakit hipertensi. Prevalensi lansia dengan hipertensi dilaporkan sebesar 63,8% di Indonesia.⁽²⁾ Lansia hipertensi dengan kisaran tekanan darah sistolik 140–149 mmHg dan diastolik kurang dari 90 mmHg, berisiko lebih besar terkena kejadian kardiovaskuler dibandingkan dengan lansia tanpa hipertensi dengan rentang tekanan darah sistolik dan diastolik yang sama.⁽⁵⁾ Selain itu, ada banyak risiko penyakit lanjutan akibat hipertensi seperti stroke, infark miokardial, penyakit jantung koroner, gagal jantung, penyakit ginjal kematian jantung mendadak bahkan menyebabkan kematian.^{(4),(6)} Adanya risiko komplikasi ini membutuhkan intervensi untuk menjaga kestabilan tekanan darah lansia.

Upaya pemerintah Indonesia dalam menjaga tekanan darah lansia dengan hipertensi tetap stabil tercapai dalam program posyandu lansia. Kemenkes RI juga telah menempatkan masalah hipertensi sebagai salah satu indikator keluarga sehat dalam Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS PK). Target pencapaian dalam program ini tertuang dalam butir ke-7 yaitu penderita hipertensi melakukan pengobatan

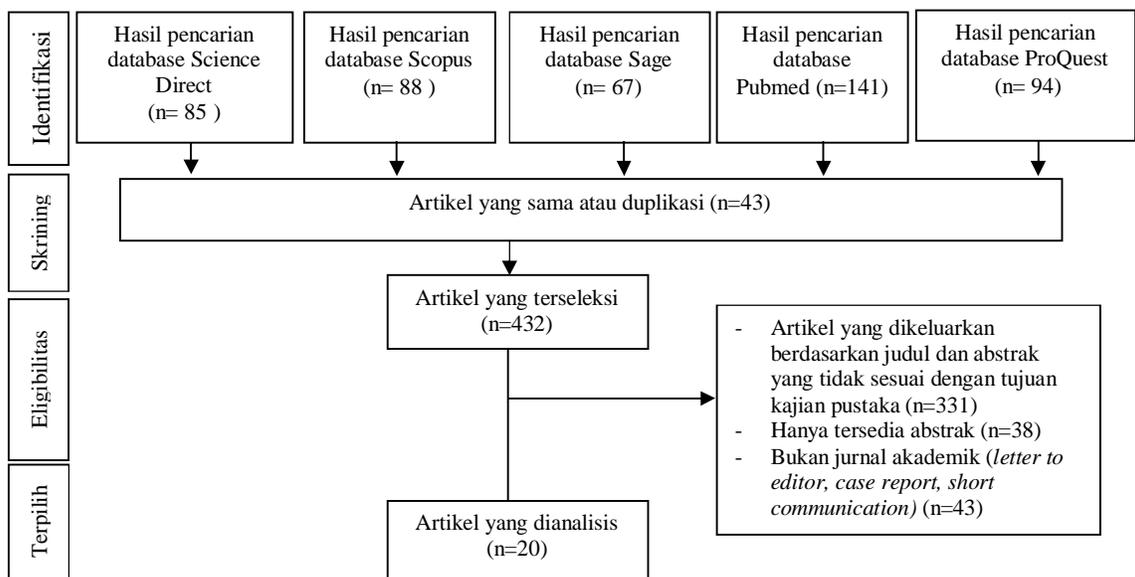
secara teratur sehingga tekanan darah terkontrol.⁽⁷⁾ Upaya ini menitikberatkan pada terapi farmakologis, namun ada beberapa konsekuensi negatif yang dirasakan lansia ketika menjalani pengobatan antihipertensi seperti rasa ketergantungan, kelemahan, mual, nyeri di perut dan gangguan pola tidur.⁽⁸⁾ Fenomena ini memerlukan kajian empiris tentang penatalaksanaan lain sebagai pendamping terapi farmakologis untuk lansia dengan hipertensi.

Massage atau pijat adalah suatu praktik memijat titik-titik tertentu sesuai dengan kebutuhan seseorang.⁽⁹⁾ *Massage* bermanfaat untuk tubuh, pikiran, jiwa, melancarkan peredaran darah dan aliran getah bening. Rangsangan yang ditimbulkan pada reseptor saraf juga mengakibatkan pembuluh darah melebar secara refleks sehingga melancarkan aliran darah.⁽¹⁰⁾ *Massage* memerlukan minyak sebagai pelumas agar kulit tidak megalami trauma dalam proses penekanan. Minyak esensial adalah minyak yang digunakan untuk proses aromaterapi yang awalnya hanya dengan cara dihirup oleh indera penghidu.⁽¹¹⁾ Namun, aromaterapis asal Amerika, Jeanne Rose, mendefinisikan aromaterapi sebagai upaya penyembuhan dari minyak esensial melalui indra penciuman dengan menghirup dan melalui aplikasi lain yaitu *massage*.⁽¹²⁾ Penelitian yang menggabungkan kedua intervensi ini masih jarang dilakukan di Indonesia khususnya untuk lansia dengan hipertensi di seting komunitas.

Kajian pustaka diperlukan untuk mendasari dan menggali lebih dalam efektifitas *aromassage* untuk keluhan fisik dan psikologis lansia dengan hipertensi. Tujuan dari kajian pustaka ini adalah untuk mengetahui jenis *massage* yang terapeutik untuk lansia dengan hipertensi, jenis minyak esensial yang direkomendasikan untuk intervensi *aromassage* serta menelaah manfaat *aromassage* untuk lansia dengan hipertensi yang dirawat di rumah.

METODE

Penelitian ini merupakan kajian pustaka dari berbagai penelitian orisinil (*original research*) melalui beberapa basis data elektronik. Pencarian literatur dilakukan secara daring dengan menggunakan basis data seperti Science Direct, Scopus, Sage, Pubmed dan ProQuest. Kata kunci yang digunakan adalah “*aromatherapy*”, “*massage*”, “*blood pressure*”, “*elderly*” dan “*hypertension*”. Penelusuran literatur dibatasi dalam tahun 2008 hingga 2019 dalam bahasa Inggris. Alur pemilihan artikel digambarkan dalam skema 1.



Gambar 1. Alur Pemilihan Artikel

HASIL

Artikel penelitian yang terpilih sesuai dengan tujuan *literature review* ini sebanyak 20 artikel. Artikel-artikel ini terdiri dari 13 artikel dengan quasi eksperimen, 6 artikel dengan RCT dan sebuah artikel dengan *pilot study*. Ada tiga tema yang dianalisis berdasarkan hasil pencarian literatur yaitu jenis *massage* yang terapeutik untuk lansia dengan hipertensi, jenis minyak esensial yang direkomendasikan untuk intervensi *aromassage* serta manfaat *aromassage* untuk lansia dengan hipertensi yang dirawat di rumah.

Jenis Massage yang Terapeutik untuk Lansia dengan Hipertensi

Massage atau pijat merupakan suatu tindakan memanipulasi titik-titik tertentu melalui tekanan sesuai dengan kebutuhan seseorang.⁽¹³⁾ *Massage* termasuk dalam kategori terapi pikiran-tubuh dalam terapi komplementer yang memberi tekanan, gosokan dan pijatan pada otot-otot dan jaringan lunak tubuh.⁽¹⁴⁾ Jadi,

massage adalah salah satu terapi komplementer yang termasuk dalam kategori pikiran-tubuh dengan memberikan tekanan, pijatan dan gosokan yang bermanfaat bagi kesehatan dan kenyamanan.

Foot massage memengaruhi tekanan darah penderita hipertensi^{(15),(16)} *Foot massage* secara signifikan dapat menurunkan *Mean Arterial Pressure* (MAP) pada menit pertama dan menit kelima setelah diberikan intervensi serta dapat memberikan sensasi menenangkan.⁽¹⁷⁾ *Massage* pada area tungkai kaki dengan teknik *effleurage* (10 kali pengulangan), *stretching* (5 kali pengulangan) dan *moderate rotational* pada ankle (5 kali pengulangan) juga berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah lansia.⁽¹⁸⁾ *Foot* dan *back massage* memiliki efek yang sama dalam menurunkan tekanan darah, sehingga dapat dipilih salah satu sebagai alternatif, yang dibuktikan dengan perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik responden dengan *foot massage* sebesar 6,2 mmHg dan 5,66 mmHg, sedangkan perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik responden yang dengan *back massage* sebesar 7,2 mmHg dan 5 mmHg.⁽¹⁹⁾ *Massage* pada tangan juga terbukti aman secara empiris dan memberikan efek terapeutik untuk lansia dengan hipertensi. Gerakan hand massage yang direkomendasikan adalah *effleurage* dan *petrissage* pada pergelangan, telapak, punggung dan jari tangan lansia selama 5 menit pada masing-masing tangan dengan tekanan lembut.⁽²⁰⁾

Jenis Minyak Esensial yang Direkomendasikan untuk Intervensi Aromassage

Minyak esensial atau atsiri adalah minyak murni yang bersumber dari daun, bunga, ranting, bubuk kayu atau jaringan kulit tanaman yang bersifat *volatile lipophilic* (mudah berikatan dengan lemak).⁽²¹⁾ Minyak esensial murni tanpa kandungan lemak membutuhkan minyak lain yang memiliki kandungan lemak sebagai *carrier*. Hal ini dilakukan untuk mencegah iritasi akibat konsentrasi minyak esensial murni jika langsung diaplikasikan ke kulit. Ada beberapa minyak yang dapat digunakan sebagai *carrier* seperti minyak kelapa, minyak jojoba, *sweet almond oil*, *olive oil*, *argan oil*, *rosehip oil*, *black seed oil*, *grape seed oil*, *avocado oil* dan *sunflower oil*.^{(22),(23)}

Salah satu minyak esensial yang terapeutik untuk pasien hipertensi adalah minyak esensial Lavender. Minyak esensial Lavender yang diserap ke dalam tubuh, secara signifikan meningkatkan produksi oksida nitrat yang berfungsi sebagai vasodilator.^{(24),(25)} Lavender dapat menurunkan kadar kortisol yang merupakan hormon stres dan menstimulasi produksi dari serotonin yang berfungsi sebagai pengatur suasana hati serta rasa kantuk.⁽²⁶⁾ Selain Lavender, minyak esensial Ylang-Ylang juga direkomendasikan untuk lansia dengan hipertensi. Ylang-Ylang terbukti secara empiris memberikan efek terapeutik seperti mengurangi ansietas, penegangan saraf, ketakutan dan depresi sehingga memengaruhi tekanan darah lansia dengan hipertensi dengan mekanisme vasodilatasi.⁽²⁷⁾ Minyak esensial juga aman dicampurkan dalam beberapa varian. Penelitian dari Hashemi dan Faghieh (2018) mencoba menyampurkan Lavender dengan Damask Rose dan hasilnya signifikan menurunkan tekanan darah.⁽²⁸⁾ Selain itu, Ju et al. (2013) mencampurkan minyak esensial Lavender, Marjoram dan Ylang-Ylang dalam rasio 20:10:15 tetes dalam konsentrasi 3% yang ditambahkan minyak *carrier* Almond dan Jojoba dalam rasio 9:1 tetes.⁽²⁹⁾

Manfaat Aromassage untuk Lansia dengan Hipertensi

Aromassage adalah gabungan dari intervensi *massage* yang menggunakan minyak esensial dengan campuran minyak *carrier* sebagai pelembab. Lansia dengan hipertensi tidak hanya mendapatkan efek terapeutik pada bagian tubuh yang ditekan pada saat intervensi *massage*, tetapi juga dari kandungan minyak esensial yang digunakan. Ju et al. (2013) menyebutkan bahwa intervensi *aroma-massage* berpengaruh pada tekanan darah dan kualitas tidur perempuan pra lansia dengan hipertensi yang dirawat di rumah.⁽²⁹⁾ Yasliarda, Bulgular, & Etkisi (2009)⁽³⁰⁾ mengungkapkan adanya penurunan tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, denyut nadi, frekwensi nafas dan tingkat kecemasan setelah intervensi. Lansia dengan hipertensi juga banyak menderita osteoarthritis pada akhirnya memengaruhi tekanan darah karena nyeri yang dirasakan. Lansia mengalami penurunan skala nyeri dan peningkatan kemandirian dalam memenuhi kebutuhan dasar sehari-hari seperti makan, mandi dan berpakaian setelah diberikan *aromatherapy massage* dengan minyak Lavender.^{(31),(32)}

Choi (2015) mengungkapkan bahwa *hand aroma-massage* tidak hanya berpengaruh pada fisik tetapi juga tingkat kecemasan lansia.⁽²⁰⁾ Gnatta et al. (2014)⁽²⁷⁾ bahkan mengungkapkan intervensi *aromassage* berdampak memengaruhi harga diri lansia. Harga diri menggabungkan dua komponen yaitu perasaan terhadap kemampuan diri dan penilaian pribadi. Jika keduanya tidak seimbang, muncul perasaan tidak aman, keraguan, rasa bersalah dan ketakutan. Minyak esensial Ylang-Ylang dalam intervensi ini terbukti secara empiris mengurangi ketakutan, kecemasan dan depresi dalam diri seseorang. Jadi, hal ini dapat membantu mengurangi gejala ketidakseimbangan komponen harga diri individu.

PEMBAHASAN

Model Adaptasi Roy adalah salah satu teori dalam ilmu keperawatan yang dapat merepresentasikan input, proses dan output dari hasil kajian beberapa sumber pustaka dalam *literature review* ini. Roy mengungkapkan selama proses adaptasi, manusia menggunakan empat mode yaitu fungsi fisiologis, fungsi

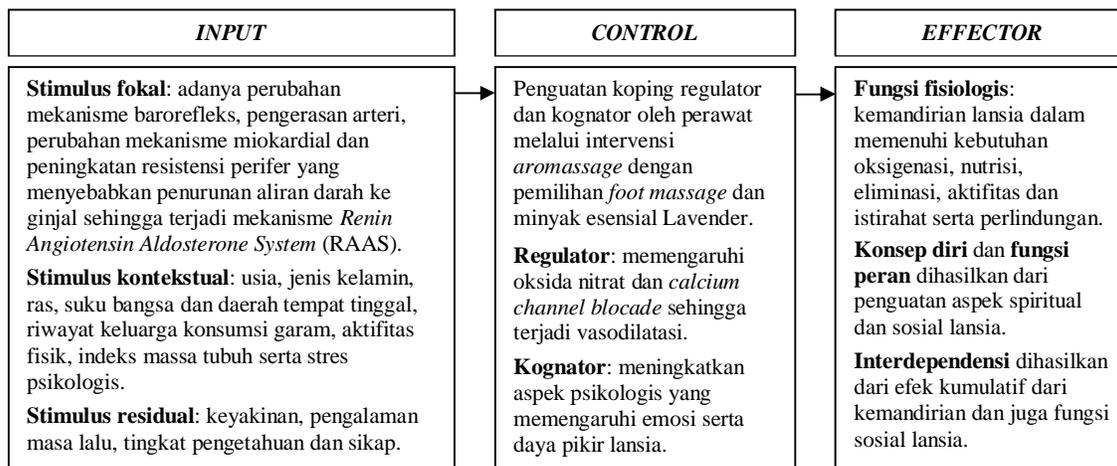
peran, konsep diri dan interdependensi. Keempat mode ini dipengaruhi oleh tiga stimulus, yaitu stimulus fokal, kontekstual dan residual.⁽³³⁾

Stimulus fokal adalah stimulus yang muncul secara tiba-tiba dari dalam atau luar diri manusia seperti adanya perubahan mekanisme barorefleksi, pengerasan arteri, peningkatan resistensi perifer dan perubahan mekanisme miokardial yang menyebabkan penurunan aliran darah ke ginjal sehingga memicu terjadinya mekanisme *Renin Angiotensin Aldosterone System* (RAAS) pada lansia dengan hipertensi.^{(4),(34)} Stimulus kontekstual adalah stimulus lain yang menjadi faktor risiko munculnya stimulus fokal seperti usia, jenis kelamin, ras, riwayat keluarga, suku bangsa dan daerah tempat tinggal, konsumsi sodium dan potasium, aktifitas fisik, indeks massa tubuh serta stres psikologis.^{(33),(35),(36)} Sedangkan, stimulus residual adalah stimulus yang belum jelas dampaknya pada situasi saat ini. Lansia dengan hipertensi memiliki stimulus residual seperti keyakinan, pengalaman masa lalu, tingkat pengetahuan dan sikap.⁽³³⁾

Sehat menurut Roy adalah saat seseorang mampu mengintegrasikan dirinya pada seluruh aspek, yaitu fisik, mental dan juga sosial, sedangkan kondisi sakit merupakan kondisi ketika seseorang tidak mampu beradaptasi dengan stimulus-stimulus yang ada. Input berupa stimulus fokal, kontekstual dan residual yang muncul pada lansia dengan hipertensi merangsang mekanisme koping yang ada dalam diri lansia yaitu koping regulator dan kognator. Regulator adalah proses koping yang berkaitan dengan kebutuhan fisiologis. Kognator adalah mekanisme koping yang melibatkan kognitif dan emosi. Perawat dapat membantu menguatkan mekanisme koping regulator dan kognator lansia dengan memberikan intervensi *aromassage*. Kesatuan intervensi ini dapat memengaruhi seseorang dalam hal pemenuhan kebutuhan fisiologis, psikologis maupun sosial sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan sebelumnya.^{(20),(27),(31),(32)}

Beberapa hasil penelitian menyebutkan bahwa ada beberapa jenis *massage* yang aman dan terapeutik untuk lansia dengan hipertensi seperti *foot massage*, *back massage* dan *hand massage*. Namun, *foot massage* adalah jenis yang paling banyak digunakan. Kaki memiliki banyak titik refleksologi spesifik yang dapat menghubungkan ke organ, jaringan dan kelenjar tubuh. *Foot massage* juga dapat membantu meningkatkan sirkulasi sehingga terjadi homeostasis dalam tubuh.⁽¹³⁾ *Foot massage* adalah salah satu yang bermanfaat bagi kesehatan karena dapat menstimulasi titik refleksi sehingga berdampak positif terhadap fungsi organ-organ viseral tubuh.⁽³⁷⁾ Selain itu, manipulasi pada salah satu titik di punggung kaki (Taichong atau LR 3) meningkatkan bioavailabilitas oksida nitrat dan fungsi endotel, sehingga vasodilatasi terjadi.⁽³⁸⁾ Hal ini menjadi pendukung yang kuat untuk menetapkan *foot massage* sebagai jenis *massage* yang terpilih dalam intervensi *aromassage*.

Jenis minyak esensial yang aman dan terapeutik untuk lansia dengan hipertensi adalah Lavender, Ylang-Ylang, Damask Rose dan Marjoram. Lavender adalah minyak esensial yang paling banyak digunakan dari beberapa artikel penelitian. Minyak esensial Lavender yang diserap ke dalam tubuh, secara signifikan meningkatkan produksi oksida nitrat yang berfungsi sebagai vasodilator.^{(24),(25)} Lavender dapat menurunkan kadar kortisol yang merupakan hormon stres.⁽³⁹⁾ Selain itu, Lavender juga dapat menstimulasi produksi dari serotonin yang berfungsi sebagai pengaturan suasana hati dan rasa kantuk.⁽²⁶⁾ Balchin (2002)⁽⁴⁰⁾ juga mengungkapkan bahwa elemen Linalool dalam minyak esensial Lavender dapat menjadi agen *calcium channel blockade* dan *potassium channel opening* yang merupakan efek farmakokinetik dari obat antihipertensi. Beberapa alasan empiris ini adalah pendukung pemilihan minyak esensial Lavender dengan campuran minyak *carrier* sebagai minyak yang digunakan dalam intervensi *aromassage*.



Gambar 2. Modifikasi Model Adaptasi Roy^{(20),(25),(27),(31),(32),(33),(35),(36),(40)}

Penguatan mekanisme koping melalui intervensi *aromassage* oleh perawat memengaruhi efektor pada fungsi fisiologis, konsep diri, fungsi peran dan interdependensi. Fungsi fisiologis yang diharapkan adalah kemandirian lansia dalam memenuhi kebutuhan dasar oksigenasi, nutrisi, eliminasi, aktifitas dan istirahat serta perlindungan. Konsep diri dan fungsi peran diharapkan dapat dihasilkan dari penguatan aspek spiritual dan sosial. Interdependensi juga erat kaitannya dengan hubungan sosial dengan orang sekitar yang dapat dihasilkan dari efek kumulatif dari kemandirian dan juga fungsi sosial lansia. Adanya penguatan domain kontrol oleh perawat melalui intervensi *aromassage*, diharapkan mampu mengintegrasikan aspek fisik, psikologis dan sosial dalam diri lansia dengan hipertensi. Hasil akhir adaptif yang dapat diukur secara objektif sesuai dengan target PISPK adalah terjadinya penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi dengan tetap menjaga keseimbangan aspek fisik, psikologis dan sosial lansia.

Skema ini menjelaskan alur input, proses dan output dari telaah hasil penelitian dalam *literature review* sesuai dengan Model Adaptasi Roy.

KESIMPULAN

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang paling banyak dialami lansia di Indonesia. Program pemerintah dalam PISPK memang sudah memprioritaskan masalah ini dengan solusi terapi farmakologis. Namun, masih ada konsekuensi negatif yang ditimbulkan seperti adanya rasa ketergantungan, mual, kelemahan, nyeri di perut dan gangguan pola tidur. Hal ini yang mendasari diperlukannya terapi pendamping dari obat antihipertensi untuk menurunkan tekanan darah sekaligus mengurangi konsekuensi negatif. *Aromassage* adalah dua intervensi keperawatan yang tergolong komplementer. Kedua intervensi ini memiliki efek menurunkan tekanan darah dan saling menguatkan satu sama lain. Beberapa jenis *massage* berpengaruh terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi, namun *foot massage* terpilih sebagai intervensi dalam *aromassage* karena merupakan jenis *massage* yang paling banyak digunakan dalam artikel penelitian dan didukung dengan beberapa kajian empiris lainnya. Minyak esensial Lavender terpilih dalam intervensi *aromassage* dengan pertimbangan ilmiah yang sama dengan *foot massage*. *Aromassage* memberikan manfaat seperti penurunan tekanan darah dan tanda-tanda vital lainnya, memengaruhi kualitas tidur, harga diri serta memperbaiki keluhan psikologis. Hal ini juga didukung dengan model adaptasi Roy yang menyatakan bahwa dua intervensi ini dapat memperkuat mekanisme koping lansia melalui elemen kontrol sehingga memengaruhi elemen efektor hingga lansia mampu adaptif dengan kondisinya saat ini dan tekanan darahnya dapat terkontrol.

Pemilihan *foot massage* dan minyak esensial Lavender ini memerlukan kajian lebih lanjut dalam penelitian eksperimen sebelum diaplikasikan dalam praktik asuhan keperawatan. Maka dari itu, penelitian lanjutan sangat diperlukan untuk mengetahui teknik *foot massage* secara spesifik, frekwensi dan durasi pemberian serta merk minyak esensial Lavender sebagai minyak pijat yang aman dan terjangkau untuk masyarakat Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Life Expectancy. Jenewa: WHO; 2016.
2. Kemenkes RI. Situasi lanjut usia (Lansia) di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI; 2016.
3. BPS. Statistik penduduk lanjut usia 2017. Jakarta: BPS; 2017.
4. Miller CA. Nursing wellness in older adults. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins; 2012.
5. Currie G, Delles C. Blood pressure targets in the elderly. *J Hypertens*. 2018;36(2):234–6.
6. Butt DA, Harvey PJ. Benefits and risks of antihypertensive medications in the elderly. *J Intern Med*. 2015;278(6):599–626.
7. Kemenkes RI. Pedoman umum program indonesia sehat dengan pendekatan keluarga. Jakarta: Kemenkes RI; 2016.
8. Shamsi A, Nayeri ND, Esmaili M. Living with hypertension: A qualitative research. *IJCBNM*. 2017;5(3):219–30.
9. Rezky RA, Hasneli Y, Hasanah O, Studi P, Keperawatan I, Riau U. Pengaruh terapi pijat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer. *JOM*. 2015;2(2):1454–62.
10. Fauzan FN, Bayhakki, Arneliwati. Efektifitas latihan refleksi kaki dengan menggunakan tempurung kelapa terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer. *JOM*. 2015;2(2):1131–40.
11. Price S, Price L. Aromatherapy for health professionals. 3rd ed. Hongkong: Elsevier; 2007.
12. Buckle J. Clinical aromatherapy essential oils in practice. 2nd ed. Washington DC: Elsevier; 2003.
13. Abdelaziz SHH, Mohammed HE. Effect of foot massage on postoperative pain and vital signs in breast cancer patient. *J Nurs Educ Pract*. 2014;4(8):115–24.
14. Kurebayashi LFS, Turrini RNT, Souza TPB de, Takiguchi RS, Kuba G, Nagumo MT. Massage and Reiki used to reduce stress and anxiety: Randomized clinical trial. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2016;24(1):1–8.

15. Givi M. Durability of effect of massage therapy on blood pressure. *Int J Prev Med.* 2013;4(5):511–6.
16. Mohebbi Z, Moghadasi M, Homayouni K. The effect of back massage on blood pressure in the patients with primary hypertension in 2012-2013: A randomized clinical trial. *Int J Community based Nurs Midwifery.* 2014;2(4):251–8.
17. Azami H, Paveh BK, Rezaei M, Samadzadeh S. The impacts of short-term foot massage on mean arterial pressure of neurosurgical patients hospitalized in intensive care units. *Iran J Crit Care Nurs.* 2015;8(3):133–42.
18. Bahrami T, Rejeh N, Heravi-karimooi M, Vaismoradi M, Tadrissi SD, Sieloff CL. Aromatherapy massage versus reflexology on female elderly with acute coronary syndrome. *Nurs Crit Care.* 2017;2017(1):1–8.
19. Biswas MS, Asokan R, Lenka PA, Subhransupatro P. A comparative study to assess the effectiveness of foot massage & back massage in reducing blood pressure among hypertensive patients admitted in Medicine ward tertiary care hospital, Bhubaneswar. *J Nurs Heal Sci.* 2018;7(1):1–6.
20. Choi N. The effects of hand massage using aroma essential oil and music therapy on anxiety and sleeping for elderly women in the Sanatorium. *Int J Bio-Science Bio-Technology.* 2015;7(5):151–8.
21. Sadgrove N, Jones G. A contemporary introduction to essential oils: Chemistry, bioactivity and prospects for Australian agriculture. *Agriculture.* 2015;5(48):48–102.
22. Afrasiabifar A, Mehri Z, Hosseini N. Efficacy of topical application of sweet almond oil on reducing uremic pruritus in hemodialysis patients: A randomized clinical trial study. *Iran Red Crescent Med J.* 2017;19(2):1–7.
23. Eguchi E, Funakubo N, Tomooka K, Ohira T, Ogino K, Tanigawa T. The effects of aroma foot massage on blood pressure and anxiety in Japanese community-dwelling men and women: A crossover randomized controlled trial. *PLoS One.* 2016;11(3):1–13.
24. Xu P, Wang K, Lu C, Dong L, Gao L, Yan M, et al. The protective effect of Lavender essential oil and its main component Linalool against the cognitive deficits induced by d-galactose and aluminum trichloride in mice. *Evidence-based Complement Altern Med.* 2017;2017(1):1–11.
25. Cardia GFE, Silva-Filho SE, Silva EL, Uchida NS, Cavalcante HAO, Cassarotti LL, et al. Effect of Lavender (*Lavandula angustifolia*) essential oil on acute inflammatory response. *Evidence-Based Complement Altern Med.* 2018;2018(1):1–10.
26. López V, Nielsen B, Solas M, Ramírez MJ, Jäger AK. Exploring pharmacological mechanisms of lavender (*Lavandula angustifolia*) essential oil on central nervous system targets. *Front Pharmacol.* 2017;8(1):1–8.
27. Gnatta JR, Piason PP, Botero C de L, Couto Lopes N, Rogenski MB, Silva MJP da. Aromatherapy with ylang ylang for anxiety and self-esteem: A pilot study. *Rev Esc Enferm USP.* 2014;48(3):492–9.
28. Hashemi N, Faghih A. Effects of blended aromatherapy using lavender and damask rose oils on the hemodynamic status of nursing students. *Electron J Gen Med.* 2018;15(4).
29. Ju M, Lee S, Bae I, Hur M, Seong K, Lee MS. Effects of aroma massage on home blood pressure, ambulatory blood pressure, and sleep quality in middle-aged women with hypertension. *Evidence-based Complement Altern Med.* 2013;2013(1):1–7.
30. Yasliarda HY, Bulgular SMY, Etkisi ve AD. The effects of back massage on the vital signs and anxiety level of elderly staying in a rest home. *Hacettepe Univ Fac Heal Sci Nurs Journa.* 2009;2009(1):14–21.
31. Nasiri A, Mahmodi MA. Aromatherapy massage with lavender essential oil and the prevention of disability in ADL in patients with osteoarthritis of the knee: A randomized controlled clinical trial. *Complement Ther Clin Pract.* 2018;2018(2):1–14.
32. Nasiri A, Azim M, Nobakht Z. Effect of aromatherapy massage with lavender essential oil on pain in patients with osteoarthritis of the knee: A randomized controlled clinical trial. *Complement Ther Clin Pract.* 2016;25(1):75–80.
33. Alligood MR. *Nursing theorist and their work.* eight. Missouri: Elsevier; 2014.
34. Bategay EJ, Lip GYH, Bakris GL. *Hypertension principles and practice.* London: Taylor & Francis; 2005.
35. Kemenkes RI. *Infodatin hipertensi.* Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI; 2014.
36. Pinto IC, Martins D. Prevalence and risk factors of arterial hypertension: A literature review. *J Cardiovasc Med Ther* 2017 Vol 1 Issue 2. 2017;1(2):7.
37. Lee YM, Yeun YR. Effects of combined foot massage and cognitive behavioral therapy on the stress response in middle-aged women. *J Altern Complement Med.* 2017;23(6):445–50.
38. Lin G-H, Chang W-C, Chen K-J, Tsai C-C, Hu S-Y, Chen L-L. Effectiveness of acupressure on the Taichong acupoint in lowering blood pressure in patients with hypertension: A randomized clinical trial. *Evidence-Based Complement Altern Med.* 2016;2016(1):1–9.
39. Hedayati B. The effect of implementation of family-centered empowerment model on the self-esteem of the old people with hypertension. *J Educ Health Promot.* 2015;4(74):1–14.
40. Balchin ML. *Lavender.* London: Taylor & Francis; 2002.