

## Relaksasi napas dalam dan inhalasi aromaterapi sebagai intervensi keperawatan pada keluarga Ibu T dengan stres berlebihan = Deep breathing exercise and aromatherapy inhalation as nursing intervention in the family of Ms. T with stress overload

Nurul Jannah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20490853&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Urbanisasi yang terus meningkat menyebabkan terjadinya peningkatan jumlah masyarakat perkotaan. Hal ini menimbulkan berkumpulnya berbagai risiko dan ancaman kesehatan sehingga meningkatkan masalah hipertensi dan berbagai gejala stres lainnya. Tujuan penulisan karya ilmiah ini adalah memberikan gambaran efektivitas terapi relaksasi napas dalam dan aromaterapi sebagai intervensi keperawatan dalam menurunkan tekanan darah dan gejala stres lainnya pada keluarga lansia dengan masalah stres berlebihan. Intervensi dilakukan melalui relaksasi napas dalam pada aromaterapi lemon selama sepuluh menit dalam empat minggu terapi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa secara jangka pendek, rerata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi napas dalam dan aromaterapi adalah 152,27/84,45 mmHg dan 149,73/81,91 mmHg. Secara jangka panjang, rerata tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi yaitu 163,67/103 mmHg menurun menjadi 151/83,18 mmHg. *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale* (*CES-D*) menurun dari 31 ke 28. Gejala stres lain seperti kaku otot leher, sakit kepala, dan gangguan tidur berkurang dari skala 2 (substansial) ke skala 4 (ringan). Hasil ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam dan inhalasi aromaterapi merupakan intervensi keperawatan yang efektif dalam mengurangi respons stres, termasuk tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

<hr>

The increases of urbanization has led to growing proportion of urban setting. It concentrates risks and hazards of health that rises hypertension and other stress symptoms. The purpose of this study case was to describe the effectiveness of deep breathing exercise and aromatherapy inhalation as nursing intervention in reducing blood pressure and other stress symptoms of elderly family with stress overload. The intervention was carried out through deep breathing relaxation of lemon aromatherapy in ten minutes within four weeks of treatment. The result of this study showed that in short term, the mean blood pressure before and after intervention was 152,27/84,45 mmHg and 149,73/81,91 mmHg. In the long term, the mean blood pressure before was 163,67/103 mmHg and decreased to 151/83,18 mmHg after intervention. *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale* (*CES-D*) has decreased from 31 to 28. The stiffness of the neck muscles, headaches, and sleep disorders as another stress symptoms also decreased from scale 2 (substantial) to scale 4 (mild). The results suggest that the deep breathing exercise and aromatherapy inhalation method can be considered an effective nursing intervention that reduces stress responses, as well as the blood pressure of elderly with hypertension.