Vol 3 No 1

E-ISSN :2722-0877

LITERATURE REVIEW

Efektivitas *Essential Oil Ylang-Ylang* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Dian Novita Andriati, Annisa Nurida, Nova Primadina, Irma Kartikasari

Universitas Muhammadiyah Surabaya

Email korespondensi: diannovita.andriati99@gmail.com

Abstrak: Hipertensi merupakan suatu penyakit tidak menular yang berupa gangguan pada sistem sirkulasi. Banyak orang tidak terdiagnosis hipertensi karena hipertensi jarang menimbulkan gejala pada tahap awal. Terapi secara farmakologis menggunakan obat-obatan seperti diuretik, beta-blocker, simpatolitik sentral, alfa-blocker, vasodilator arteri, penghambat kanal kalsium, inhibitor ACE, dan antagonis reseptor tipe 1 angiotensin II. Terapi non-farmakologis antara lain : aromaterapi, akupuntur tanpa jarum, pengobatan herbal dari cina, terapi jus, terapi herbal, pijat, yoga, pernafasan dan relaksasi, pengobatan pada pikiran dan tubuh; biofeedback meditasi, hipnosis, dan perawatan di rumah. Essential oil atau aromaterapi adalah suatu istilah untuk proses penyembuhan yang menggunakan sari tumbuhan aromatik murni yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan tubuh, mental dan emosional. Tujuan untuk mengetahui efektivitas essential oil Ylang-ylang terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.Metode: Menelaah beberapa artikel ilmiah terpublikasi tentang pengaruh essential oil Ylang-ylang terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Hasil: Didapatkan hasil bahwa essential oil ylang-ylang efektif dalam menurunkan tekanan darah baik dengan pencampuran essential oil lain seperti lavender, lemon dan marjoram ataupun murni essential oil ylang-ylang saja.Kesimpulan: Essential oil ylang-ylang memiliki efektivitas menurunkan tekanan darah, meredakan palpitasi dan eksitasi sistem saraf, dan meningkatkan relaksasi emosional.

Kata Kunci: essential oil ylang-ylang, hipertensi, penurunan tekanan darah.

E-ISSN :2722-0877

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu penyakit tidak menular yang berupa gangguan pada sistem sirkulasi [1]. Hipertensi didiagnosis ketika tekanan darah sistolik (SBP) seseorang di fasilitas layanan kesehatan atau klinik 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastoliknya (DBP) adalah 90 mmHg setelah diulang pemeriksaan [2]. Hampir disetiap negara, hipertensi menduduki peringkat pertama sebagai penyakit yang paling sering dijumpai.

Data WHO menunjukkan, sekitar 1 miliar orang menderita hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 50 % ditahun 2025, dari 1 miliar pengidap hipertensi, 33,3 % berada dinegara maju dan 66,7% sisanya berada dinegara sedang berkembang termasuk Indonesia [3]. Secara global, hipertensi diperkirakan menyebabkan 9,4 juta kematian dari total seluruh kematian penyakit kardiovaskuler. Prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan yaitu dari 7,6% pada tahun 2007 menjadi 8,2% pada tahun 2010 kemudian meningkat menjadi 9,5% pada tahun 2013. Tahun 2010, disebutkan bahwa hipertensi sebagai penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan tuberkulosis, dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia [4].

Essential oil atau aromaterapi adalah suatu istilah untuk proses penyembuhan yang menggunakan sari tumbuhan aromatik murni yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan tubuh, mental dan emosional [5]. Minyak kenanga (*Cananga odorata*) efektif untuk menenangkan serta membuat perasaan menjadi rileks. Minyak kenanga *(Cananga odorata)* mempunyai sifat yang dapat memperlambat aliran napas dan denyut jantung yang terlalu cepat, minyak *Cananga odorata* sangat membantu menurunkan tekanan darah. Cara menggunakan minyak esensial oil menggunakan cara hirup atau inhalasi. Inhalasi dengan menggunakan *diffuser* yang telah ditambahkan 3 tetes *essensial oil* serta 100 cc air lalu dinyalakan untuk sampe tercium baunya dan dihirup selama 10 menit [6]. Dengan adanya beberapa penelitian sebelumnya, peneliti ingin membahas keefektifan essential oil ylang-ylang untuk menurunkan tekanan darah.

METODE

Prosedur dan pengumpulan informasi pada penyusunan literature review ini menggunakan metode mencari dan mengumpulkan artikel penelitian secara *online* sesuai dengan rumusan masalah. Berdasarkan rumusan masalah, pertanyaan klinis ditentukan dengan analisis PICO :

Tabel 2.1 Analisis PICO dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

Population	Hipertensi
Intervention	*Essential oil ylang-ylang*
Comparators	-
Outcome	Penurunan tekanan darah

Population	Hypertension
Intervention	*Essential oil ylang-ylang*
Comparators	-
Outcome	Lowering blood pressure

Pengumpulan artikel penelitian menggunakan analisis PICO pada mesin

E-ISSN :2722-0877

pencarian seperti, Google Scholar dan Pubmed dengan kata kunci ((*essential oil* ylang-ylang) DAN (hipertensi)) DAN (penurunan tekanan darah).

HASIL

Tabel 2.2 Hasil analisis informasi

Judul	Penulis (Tahun)	Jenis Artikel	Kesimpulan
Pengaruh Aromaterapi Kenanga (Cananga Odorata) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	[7]	Research Article	Hasil pengukuran rata-rata tekanan darah sebelum pemberian aromaterapi 156,60/92,40. Dan setelah pemberian aromaterapi rata-rata tekanan darah responden adalah 142,60/81,80.
Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Kenanga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sebubus Kecamatan Paloh Kabupaten Sambas	[8]	Research article	Rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan pemberian aromaterapi 160,59/101,47. Rata-rata tekanan darah sesudah dilakukan pemberian aromaterapi tekanan darah 146,35 /92,94.
Effects Of Aroma Massage On Home Blood Pressure, Ambulatory Blood Pressure, And Sleep Quality In Middle-Aged Women With Hypertension	[9]	Research article	Dalam penelitian ini menggunakan campuran lavender, kenanga, marjoram, dan neroli, menghasilkan efek sinergis dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan menggunakan minyak lavender saja.
The Spirit Of Ylang Ylang Usually Fits That Of The Person Naturally Drawn To The Oil.	[10]	Jurnal : *Essetial oil monograph* : ylang-ylang by Salvatore Battlagia	Pada sistem sirkulasi, *ylang-ylang* direkomendasikan untuk mengobati palpitasi dan mengurangi tinggi tekanan darah.

E-ISSN :2722-0877

Efektifitas Latihan Slow Deep Breathing Dan Pemberian Aromaterapi Kananga (Cananga Odorata) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Karangdoro	[11]	Research article	Terdapat perbedaan efektifitas latihan slow deep breathing dan aromaterapi kenanga dalam penurunan tekanan darah. Aromaterapi kenanga lebih efektif menurunkan tekanan darah sistilik, diastolik dan MAP (*mean arterial pressure*) dibandingkan slow deep breathing.
Perbedaan Penurunan Tekanan Darah Akibat Pemberian Aromaterapi Kenanga (Cananga Odorata) Pada Lanjut Usia Di Upt Pslu Blitar	[12]	Research article	Ada perbedaan penurunan tekanan darah akibat pemberian aromaterapi kenanga (Cananga Odorata) pada lanjut usia di UPT PSLU Blitar baik sistolik maupun diastolik.
Essential Oil Inhalation on Blood Pressure and Salivary Cortisol Levels in Prehypertensive and Hypertensive Subjects	[13]	Research article	Terdapat penurunan tekanan darah dari sebelum dan setelah inhalasi selama 8 pengukuran dalam 4 minggu, menurun 4,70 mm Hg dari tekanan darah rata-rata 132,3 mm Hg menjadi 127,6 mm Hg setelah inhalasi minyak esensial pada kelompok perlakuan, meningkat sebesar 0,97 mm Hg dari 133,3 mm Hg menjadi 134,2 mm Hg pada kelompok plasebo, dan meningkat sebesar 0,66 mm Hg dari 133,2 mm Hg menjadi 133,8 mm Hg pada kelompok kontrol.

DISKUSI

Menurut Sari (2017) tekanan darah adalah tekanan saat darah melalui arteri. Tekanan darah berfungsi untuk mengalirkan darah di dalam arteri, arteriola, kapiler dan sistem vena, sehingga terbentuk suatu aliran darah. Jika sirkulasi darah menjadi tidak memadai lagi, maka

E-ISSN :2722-0877

terjadilah gangguan pada sistem transportasi oksigen, karbondioksida, dan hasil-hasil metabolisme lainnya [14].

Hipertensi didiagnosis ketika tekanan darah sistolik (SBP) seseorang di fasilitas layanan kesehatan atau klinik 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastoliknya (DBP) adalah 90 mmHg setelah diulang pemeriksaan [2].

Menurut Sari (2017) faktor risiko hipertensi dibagi menjadi dua yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol dan faktor yang dapat dikontrol. Berikut faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dikontrol :

a. Keturunan

Jika terdapat orang tua dengan riwayat hipertensi maka kemungkinan besar akan diturunakan terhadap anaknya (hipertensi esensial). Begitu juga dengan kembar monozigot, apabila salah satu menderita hipertensi maka satunya juga akan menderita hipertensi [6].

b. Jenis kelamin

Laki-laki lebih banyak terserang hipertensi daripada perempuan, dikarenakan beberapa faktor seperti stres, kelelahan, serta makanan yang tidak terkontrol [6].

c. Usia

Usia yang rentan terserang hipertensi biasanya diatas 31 tahun dikarenakan pola hidup tidak sehat [6].

Faktor risiko yang dapat dikontrol sebagai berikut :

a. Obesitas

Obesitas sering dikaitkan dengan hipertensi dikarenakan pasien hipertensi dengan obesitas daya pompa jantungnya lebih tinggi dibanding pasien hipertensi tanpa obesitas [6].

b. Konsumsi garam

Garam yang dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah karena garam bersifat menahan air. Sebaiknya pasien hipertensi membatasi konsumsi garam [6].

c. Olahraga

Orang yang kurang berolahraga cenderung mengalami kegemukan yang akan memicu hipertensi. Sehingga untuk menghindari hipertensi kita disarankan untuk berolahraga seperti bersepeda, joging, dan aerobik untuk mengeluarkan keringan serta garam didalam tubuh [6].

d. Merokok

Kandungan nikotin dalam rokok dapat menyebabkan penggumpalan darah dalam pembuluh darah serta pengapuran dinding pembuluh darah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah [6].

Menurut Krisnanda (2017) terapi hipertensi secara farmakologis adalah diuretik, *ACE-Inhibitor, calcium channel blocker, ARB, dan beta blocker*. Sedangkan untuk Terapi non-farmakologis antara lain : aromaterapi/*Essential oil*, akupuntur tanpa jarum, pengobatan herbal dari cina, terapi jus, terapi herbal, pijat, yoga, pernafasan dan relaksasi, pengobatan pada pikiran dan tubuh; *biofeedback* meditasi, hipnosis, dan perawatan di rumah [16].

E-ISSN :2722-0877

Minyak esensial atau minyak atsiri diekstraksi dari bunga, kulit kayu, batang, daun, akar, buah-buahan dan bagian tanaman lainnya dengan berbagai metode. Manfaat dari aromaterapi antara lain, dapat menumbuhkan perasaan tenang (rileks) pada jasmani, pikiran, dan rohani (*soothing the physical, mind and spiritual*), dapat menciptakan suasana yang damai, serta dapat menjauhkan dari perasaan cemas dan gelisah [8].

Ylang-ylang atau bisa disebut minyak kenanga efektif untuk menenangkan dan membuat perasaan menjadi rileks dengan sifatnya yang dapat memperlambat aliran napas dan denyut jantung yang terlalu cepat, minyak kenanga sangat membantu menurunkan tekanan darah. Kenanga mengandung zat flavonoid yang dapat dimanfaatkan sebagai anti depresan, anti-inflamasi, analgesi, dan anti-oksidan. Efek farmakologi dari minyak kenanga ini yaitu sebagai analgesik yang berfungsi untuk relaksasi, sedatif, dan relaksan pada pembuluh darah arteri yang memiliki efek hipotensif [8].

Menurut [10], pada sistem sirkulasi ylang-ylang direkomendasikan untuk mengobati palpitasi dan menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN

Data dari penelitian sebelumnya, usia sampel penelitian rata-rata dewasa menuju lansia yang dimana sesuai bertambahnya usia akan terjadi peningkatan penyakit dan kelainan metabolisme tubuh. hal tersebut disebabkan oleh menurunnya kemampuan tubuh dalam mempertahankan fungsi normalnya, selain itu juga gaya hidup yang tidak sehat. Penderita hipertensi umumnya terjadi pada usia 40 tahun tetapi tidak menutup kemungkinan pada usia muda [8].

Dari review ini didapatkan bahwa *essential oil* ylang-ylang efektif dalam menurunkan tekanan darah baik dengan pencampuran *essential oil* lain seperti lavender, lemon dan marjoram ataupun murni *essential oil* ylang-ylang saja. *Essential oil* memiliki efektivitas menurunkan tekanan darah, meredakan palpitasi dan eksitasi sistem saraf, dan meningkatkan relaksasi emosional [13].

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada para pihak yang terlibat dalam penyusunan *literature review* ini yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya demi tersusunnya karya tulis ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Putriastuti, L. (2016). Analisis hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi pada pasien usia 45 tahun keatas. *Jurnal Berkala Epidemiologi*.
2. Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*. https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026
3. Kusyati, E., Kurnia Santi, N., Hapsari, S., & Karya Husada, Stik. (2018). Kombinasi Relaksasi Napas Dalam

E-ISSN :2722-0877

dan Aroma Terapi Lavender Efektif menurunkan tekanan darah Combination of Deep Breath Relaxation and Aroma of Lavender Therapy Effective in Decreasing blood pressure. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*.

4. Irma, Harleli, Fithria, Afa, J. R., Zainuddin, A., & Yasnani. (2019). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Penguatan dan Inovasi Pelayanan Kesehatan dalam Era Revolusi Industri 4.0. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*.
5. Ashar, S., Juniawan, H., & Pringgotomo, G. (2018). Perbandingan antara Pemberian Aromaterapi Mawar dan Aromaterapi Lavender terhadap Perawatan Penurunan Tekanan Darah Wanita Lansia di Puskesmas Pagatan Tanah Bambu. *Dinamika Kesehatan*.
6. Sari, R. D. R. W. (2017). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi(Di Desa Plandi Dusun Parimono Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)*. http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/id/eprint/107
7. Silalahi, K. L., Siregar, P. S., & Ariga, F. A. (2020). Pengaruh Aromaterapi Kenanga (Cananga Odorata) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Priority*. https://doi.org/10.34012/jukep.v3i2.1145
8. Shaleha, D. (2016). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Kenanga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Sebubus Kecamatan Paloh Kabupaten Sambas. *Jurnal Universitas Tanjungpura*.
9. Ju, M.-S., Lee, S., Bae, I., Hur, M.-H., Seong, K., Lee, M. S., & Wilkinson, J. M. (2013). Effects of Aroma Massage on Home Blood Pressure, Ambulatory Blood Pressure, and Sleep Quality in Middle-Aged Women with Hypertension. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, *2013*. https://doi.org/10.1155/2013/403251
10. Rizzi, F. (2019). *Essential Oil Ylang Ylang* . Salvatore Battlagia. https://salvatorebattaglia.com.au/images/pdf/A4_Monograph_Ylang-ylang_ONLINE-1.pdf
11. Kamila, M. (2017). *Efektifitas Latihan Slow Deep Breathing Dan Pemberian Aromaterapi Kenanga (Cananga Odorata) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Karangdoro - Repository Universitas Muhammadiyah Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang. http://repository.unimus.ac.id/911/
12. Pratiwi, S. U. (2012). Perbedaan Penurunan Tekanan Darah Akibat Pemberian Aromaterapi Kenanga (Cananga Odorata) Pada Lanjut Usia Di Upt Pslu Blitar. *Universitas Muhammadiyah Malang*. https://eprints.umm.ac.id/29888/1/jiptummpp-gdl-silvianaut-29758-1-pendahul-n.pdf
13. Kim, I.-H., Kim, C., Seong, K., Hur, M.-H., Lim, H. M., & Lee, M. S. (2012). Essential Oil Inhalation on

E-ISSN :2722-0877

Blood Pressure and Salivary Cortisol Levels in Prehypertensive and Hypertensive Subjects. *Article ID, 2012*. https://doi.org/10.1155/2012/984203

14. Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. https://doi.org/10.1002/9781444324808.ch36
15. Krisnanda, M. Y. (2017). *HIPERTENSI*. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/3f252a705ddbef7abf69a6a9ec69b2fd.pdf
16. Soraya, U. (2014). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunana Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Siantan Hulu Pontianak Utara. *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunana Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Siantan Hulu Pontianak Utara*.