

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Hipertensi

Hipertensi adalah nama lain dari tekanan darah tinggi. Kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi kesehatan yang parah dan meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan kematian. Dwi Hartanti, R. (2016) Tekanan darah adalah kekuatan yang diberikan oleh sirkulasi darah terhadap dinding arteri tubuh, yaitu pembuluh darah utama dalam tubuh. Tekanan ini tergantung pada resistensi pembuluh darah dan seberapa keras jantung bekerja. Semakin banyak darah yang dipompa jantung dan semakin sempit arteri, maka semakin tinggi tekanan darah. Kondisi saat tekanan darah berada pada nilai 130/80 mmHg atau lebih. Kondisi ini dapat menjadi berbahaya, karena jantung dipaksa memompa darah lebih keras ke seluruh tubuh, hingga bisa mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit, seperti gagal ginjal, stroke, dan gagal jantung. (Agustin, T. 2015)

Heriziana (2017) mengungkapkan bahwa ada sejumlah faktor risiko yang terbukti berhubungan dengan hipertensi yaitu riwayat keluarga, gender, kebiasaan merokok, aktifitas fisik, serta pengetahuan yang kurang. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan adanya suatu gejala tertentu pada penderitanya, sehingga banyak dari penderita hipertensi baru sadar terkena penyakit tersebut ketika telah menimbulkan berbagai gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Tidak sedikit kasus hipertensi ditemukan secara tidak sengaja ketika dilakukan suatu pemeriksaan kesehatan rutin. Hipertensi umumnya dijuluki dengan “The Silent Killer”. Ketiadaan

gejala yang muncul tersebut membuat hipertensi baru terdeteksi setelah lama diderita.

2.1.1 Pengertian Lansia

Lansia merupakan suatu tahap lanjut dari kehidupan manusia yang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi dengan stres lingkungan serta kegagalan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh terhadap kondisi stres fisiologis. Sering kali lansia mengalami (Dermawan, 2012).

Usia lanjut (lansia) adalah menurut WHO lanjut usia meliputi usia pertengahan (middle age) yaitu kelompok usia 45 tahun sampai 59 tahun, lanjut usia (elderly) yaitu usia 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (old) yaitu antara 75 tahun sampai 90 tahun dan usia sangat tua (very old) yaitu diatas 90 tahun (Nugroho, 2018).

2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sulit Tidur Lansia

1. Usia

Salah satunya ternyata berkaitan dengan penurunan fungsi otak. Pada orang yang sudah lanjut usia, terjadi perubahan pada kinerja organ tersebut. Otak bertugas untuk mengirim sinyal rasa lelah dan mengantuk pada tubuh. Hal itu yang bisa membuat seseorang bisa tidur dengan nyenyak di malam hari. (Herni, 2018)

2. Kesehatan Psikologis

Menurut Aisyah, S. (2020), kesehatan psikologis berpengaruh pada emosi. Saat kurang tidur, bagian otak yang bernama amygdala mengalami peningkatan aktivitas

hingga 60 persen. Tingginya aktivitas amygdala ini memengaruhi kemampuan otak dalam mengendalikan emosi.

Depresi. Kondisi ini diperparah dengan kebiasaan kurang tidur, tapi juga mungkin disebabkan karena kurang tidur.

ADHD alias gangguan hiperaktivitas dan defisit atensi. Kondisi ini dialami anak-anak maupun orang dewasa. Gejala ADHD mirip dengan kurang tidur, dan sering terjadi bersamaan, seperti hiperaktif, ngantuk pada siang hari, sulit konsentrasi, dan kondisi emosi yang labil.

Gangguan bigambaran istirahatr. Kondisi ini rentan memperburuk episode mania yang dialami pengidap, serta memicu kelelahan ekstrim yang membuat durasi tidur menjadi lebih panjang saat fase depresi berlangsung.

Gangguan kecemasan, merupakan penyebab berkurangnya waktu tidur yang berkontribusi pada serangan panik dan mimpi buruk. Pada pengidap gangguan kecemasan, kurang tidur memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi.

3. Kurangnya Aktivitas Fisik,

Menentukan cukup tidaknya waktu seseorang saat tidur yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun di pagi hari. Masalah tidur yang sering dialami oleh lansia adalah terbangun di tengah malam atau terlalu dini, sulit tertidur, dan mengantuk di siang hari. (2008, hlm.70)

4. Adanya Riwayat Merokok,

Kafein dan rokok merupakan stimulan yang dapat membuat Anda sulit tidur. Alkohol dapat membuat Anda terbangun di malam hari dan akan mengganggu siklus tidur.(Meriska, 2019)

5. Status Pekerjaan, Pendidikan

Karena kurangnya ekonomi dan pekerjaan yang memakan waktu lebih banyak maka akan berpengaruh pada kesulitan tidur pada lansia, lansia yang merasa kebutuhannya belum terpenuhi akan memakai waktu istirahat dll untuk bekerja sehingga gambaran istirahat istirahat tidur tidak teratur.

6. Status Perkawinan

Faktor lansia yang kesepian ditinggalkan oleh pasangan juga mempengaruhi sulit tidur pada lansia.

7. Jenis Kelamin

Tidur pria dan perempuan ternyata berbeda. Perempuan membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur dan lebih merasa ngantuk. Mereka juga kurang tidur dan berisiko tinggi mengalami insomnia dibanding pria. (Susanti, L. 2015).

Berikut adalah beberapa factor yang mempengaruhi sulit tidur pada lansia sehingga nantinya didapatkan intervensi yang tepat untuk menangani masalah kesehatan yang ditemukan.Meningkatnya umur harapan hidup (UHH), menyebabkan bertambahnya jumlah penduduk lansia yang berdampak pada pergeseran gambaran istirahat penyakit dari penyakit infeksi ke penyakit degeneratif seperti hipertensi. Hipertensi perlu diwaspadai karena sudah menjadi masalah global bagi kesehatan masyarakat.

2.1.3 Hubungan Istirahat Tidur Dengan Hipertensi

CANDRA, W. N. (2018) Ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada subyek lansia dengan hipertensi yaitu nilai kekuatan hubungan 0,65 persen.

Mayoritas Lansia dengan kualitas tidur buruk akan memiliki kenaikan tekanan darah, sehingga perlu dilakukan penyuluhan dan pendampingan pada penderita hipertensi. Bagi lansia yang sudah terdapat hipertensi harus tetap menjaga dengan baik gambaran istirahat istirahat agar hipertensi tidak sampai menyebabkan komplikasi lebih lanjut.

Kualitas tidur adalah dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur dan merasa rileks setelah bangun dari tidur. Kualitas tidur pada lansia mengalami perubahan yaitu tidur Rapid Eye Meovement/REM mulai memendek. Penurunan progresif pada tahap NonRapid Eye Meovement/NREM 3 dan 4 dan hampir tidak memiliki tahap 4. Perubahan gambaran istirahat tidur lansia disebabkan perubahan sistem saraf pusat yang mempengaruhi pengaturan tidur.

2.2 Konsep Istirahat Tidur

2.2.1 Istirahat tidur

Istirahat merupakan keadaan relaks tanpa adanya tekanan emosional, bukan hanya dalam keadaan tidak beraktivitas tetapi juga kondisi yang membutuhkan ketenangan. Kata istirahat berarti berhenti sebentar untuk melepaskan lelah,

bersantai untuk menyegarkan diri atau melepaskan diri dari segala hal yang membosankan, menyulitkan bahkan menjengkelkan (Hidayat, 2018).

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup. Tidur ditandai dengan aktivitas fisik minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, terjadi perubahan proses fisiologis tubuh serta penurunan respon terhadap rangsangan dari luar (Asmadi, 2018).

2.2.2 Jenis Tidur

Pada hakikatnya tidur dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori yaitu tidur dengan gerakan bola mata cepat (Rapid Eye Movement – REM), dan tidur dengan gerakan bola mata lambat (Non-Rapid Eye Movement – NREM) (Asmadi, 2018).

a. Tidur REM

1. Tidur REM merupakan tidur dalam kondisi aktif atau tidur paradoksial. Hal tersebut berarti tidur REM ini sifatnya nyenyak sekali, namun fisiknya yaitu gerakan kedua bola matanya bersifat sangat aktif. Tidur REM ditandai dengan mimpi, otot – otot kendur, tekanan darah bertambah, gerakan mata cepat (mata cenderung bergerak bolak – balik), sekresi lambung meningkat, ereksi penis pada laki – laki, gerakan otot tidak teratur, kecepatan jantung dan pernapasan tidak teratur sering lebih cepat, serta suhu dan metabolisme meningkat.
2. Apabila seseorang mengalami kehilangan tidur REM, maka akan menunjukkan gejala – gejala sebagai berikut:
 - Cenderung Hiperaktif.

- Kurang dapat mengendalikan diri dan emosi (emosinya labil).
- Nafsu makan bertambah.
- Bingung dan curiga.

b. Tidur NREM

Tidur NREM merupakan tidur yang nyaman dan dalam. Pada tidur NREM gelombang otak lebih lambat dibandingkan pada orang yang sadar atau tidak tidur. Tanda – tanda tidur NREM antara lain: mimpi berkurang, keadaan istirahat, tekanan darah turun, kecepatan pernapasan turun, metabolisme turun, dan gerakan bola mata lambat.

Tidur NREM memiliki empat tahap yang masing – masing tahap ditandai dengan gambaran istirahat perubahan aktivitas gelombang otak.

Keempat tahap tersebut yaitu:

- Tahap I

Tahap I merupakan tahap transisi dimana seseorang beralih dari sadar menjadi tidur. Pada tahap I ini ditandai dengan seseorang merasa kabur dan rileks, seluruh otot menjadi lemas, kelopak mata menutup mata, kedua bola mata bergerak ke kiri dan ke kanan, kecepatan jantung dan pernapasan menurun secara jelas, pada EEG terlihat terjadi penurunan voltasi gelombang – gelombang alfa. Seseorang yang tidur pada tahap I ini dapat dibangunkan dengan mudah.

- Tahap II

Tahap II merupakan tahap tidur ringan dan proses tubuh terus menurun. Tahap II ini ditandai dengan kedua bola mata berhenti bergerak, suhu tubuh menurun, tonus otot berlahan – lahan berkurang, serta kecepatan jantung dan pernapasan turun dengan jelas. Pada EEG timbul gelombang beta yang berfrekuensi 14 – 18 siklus/detik. Gelombang – gelombang ini disebut dengan gelombang tidur. Tahap II berlangsung sekitar 10 – 15 menit.

- Tahap III

Pada tahap ini, keadaan fisik lemah lunglai karena tonus otot lenyap secara menyeluruh. Kecepatan jantung, pernapasan, dan proses tubuh berlanjut mengalami penurunan akibat dominasi sistem saraf parasimpatis. Pada EEG memperlihatkan perubahan gelombang beta menjadi 1 – 2 siklus/detik. Seseorang yang tidur pada tahap III ini sulit untuk dibangunkan.

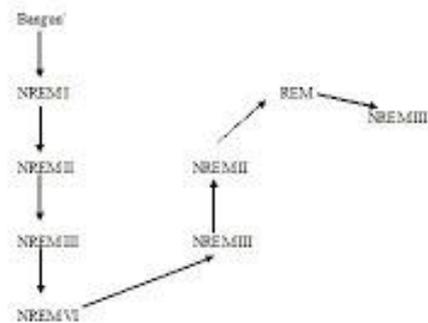
- Tahap IV

Tahap IV merupakan tahap tidur dimana seseorang berada dalam keadaan rileks, jarang bergerak karena keadaan fisik yang sudah lemah lunglai dan sulit dibangunkan. Pada EEG tampak hanya terlihat gelombang delta yang lambat dengan frekuensi 1 – 2 siklus/detik. Denyut jantung dan pernapasan menurun sekitar 20 – 30%. Pada tahap ini dapat terjadi mimpi. Selain itu, tahap IV ini dapat memulihkan keadaan tubuh.

- Tahap V.

Tahap kelima ini merupakan tidur REM dimana setelah tahap IV seseorang masuk ke tahap V. Hal tersebut ditandai dengan kembali Bergeraknya kedua bola

mata yang berkecepatan lebih tinggi dari tahap – tahap sebelumnya. Tahap V ini berlangsung sekitar 10 menit, dapat pula terjadi mimpi.



Gambar 2.1 Siklus tidur, Sumber Hidayat, 2018

Keterangan:

- Kondisi pre-sleep merupakan keadaan dimana seseorang masih dalam keadaan sadar penuh, namun mulai ada keinginan untuk tidur. Pada perilaku pre-sleep ini, misalnya seseorang pergi ke kamar tidur lalu berbaring di kasur atau berdiam diri merebahkan dan melemaskan otot, namun belum tidur. Selanjutnya mulai merasa kantuk, maka orang tersebut memasuki tahap I. Bila tidak bangun baik disengaja maupun tidak disengaja, maka selanjutnya ia memasuki tahap II. Begitu seterusnya sampai tahap IV, ia kembali memasuki tahap III dan selanjutnya tahap II. Ini adalah fase tidur NREM. Selanjutnya ia akan memasuki tahap V, ini disebut tidur REM. Bila ini telah dilalui semua, maka orang tersebut telah melalui siklus tidur pertama baik tidur NREM maupun REM. Siklus ini terus berlanjut selama orang tersebut tidur. Namun, pergantian siklus tidur ini tidak lagi dimulai dari awal tidur, yaitu pre-sleep dan tahap I, tetapi

langsung tahap II ke tahap selanjutnya seperti pada siklus pertama. Semua siklus ini berakhir bila orang tersebut terbangun dari tidurnya (Asmadi, 2018).

- Jika orang tersebut terbangun dan kembali tidur, yang merupakan hal yang sering terjadi pada lansia, maka tahap I akan dimulai kembali. Dalam gambaran istirahat tidur normal, sekitar 70 sampai 90 menit setelah awitan tidur dimulailah periode REM pertama, bergantian dengan tidur NREM pada siklus 90 menit selama periode tidur nocturnal. Konsekuensi dari terbangun, seperti untuk ke toilet pada malam hari atau prosedur keperawatan dapat menimbulkan efek buruk pada fisiologis dan fungsi mental lansia (Stanley dan Bear, 2017).

2.2.3 Gambaran istirahat Tidur Berdasarkan Tingkat Perkemabangan / Usia

Usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang. Semakin tua usia, maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan (Asmadi, 2018).

Tingkat Perkembangan / Usia Gambaran istirahat Tidur Normal

1. Bayi Baru Lahir

Tidur 14–18 jam sehari, pernapasan teratur, gerak tubuh sedikit, 50% tidur NREM, banyak waktu tidurnya dilewatkan pada tahap III dan IV tidur NREM. Setiap siklus sekitar 45-60 menit.

2. Bayi

Tidur 12-14 jam sehari, 20-30% tidur REM, tidur lebih lama pada malam hari dan punya gambaran istirahat terbangun sebentar.

3. Toddler

Tidur sekitar 10-11 jam sehari, 25% tidur REM, banyak tidur pada malam hari, terbangun dini hari berkurang, siklus bangun tidur normal sudah menetap pada umur 2-3 tahun.

4. Pra Sekolah

Tidur sekitar 11 jam sehari, 20% tidur REM, periode terbangun kedua hilang pada umur 3 tahun. Pada umur 5 tahun, tidur siang tidak ada kecuali kebiasaan tidur sore hari.

5. Usia Sekolah

Tidur sekitar 10 jam sehari, 18,5% tidur REM. Sisa waktu tidur relatif konstan.

6. Remaja

Tidur sekitar 8,5 jam sehari, 20% tidur REM

7. Dewasa Muda

Tidur sekitar 7-9 jam sehari, 20-25% tidur REM, 5-10% tidur tahap I, 50% tidur tahap II, dan 10-20% tidur tahap III – IV.

8. Dewasa Pertengahan

Tidur sekitar 7 jam sehari, 20% tidur REM, mungkin mengalami insomnia dan sulit untuk dapat tidur.

9. Dewasa Tua / Lansia

Tidur sekitar 6 jam sehari, 20-25% tidur REM, tidur tahap IV nyata berkurang kadang – kadang tidak ada. Mungkin mengalami insomnia dan sering terbangun sewaktu tidur malam hari. Sumber : Asmadi, 2018

2.2.4 Karakteristik istirahat tidur pada penderita hipertensi

Kecemasan merupakan unsur kejiwaan yang menggambarkan perasaan, keadaan emosional yang dimiliki oleh seseorang pada saat menghadapi kenyataan atau kejadian dalam hidupnya. Kecemasan yang dialami penderita hipertensi berdampak pada kualitas tidur yang dirasakannya. Dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur pada penderita dengan hipertensi di dapat ditingkatkan dengan melakukan pengelolaan kecemasan yang dialami penderita. Diharapkan kepada lansia dan keluarga yang merawat dapat meningkatkan informasi, dan edukasi tentang kecemasan dan kualitas tidur terutama pada penderita hipertensi.

Bantulu, F. M. (2016). Kualitas tidur dalam kondisi dimana tidur menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dari tidur seperti durasi tidur, latensi tidur dan aspek subjektif, seperti tidur nyenyak dan istirahat.

2.3 Konsep Terapi Aromaterapi

2.3.1 Pengertian Aromaterapi Terapi

Lavender adalah tumbuhan pendek bercabang yang tumbuh hingga ketinggian sekitar 60 sentimeter. Habitus semak, daun bertulang sejajar, bunga berwarna ungu kebiruan di ujung cabang. Bunga lavender memiliki aromaterapi yang sangat harum (Dini Nuris Nuraini, 2014).

Aromaterapiterapi adalah terapi atau pengobatan dengan menggunakan bau-bauan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, bunga, pohon yang berbau harum dan enak. Minyak atsiri digunakan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, sering digabungkan untuk menenangkan sentuhan penyembuhan dengan sifat terapeutik dari minyak atsiri (Craig Hospital, 2013).

2.3.2 Macam-macam Minyak Aromaterapi Terapi

Aromaterapi terapi dapat juga didefinisikan sebagai penggunaan terkendali esensial tanaman untuk tujuan terapeutik (Posazki et al, 2012).

- a. Minyak lavender (*Lavender Oil*)
- b. Minyak Rosemary (*Rosemary Oil*)
- c. Minyak Tea Tree (*Tea Tree Oil*)
- d. Minyak Geranium (*Geranium Oil*)
- e. Minyak Peppermint
- f. Minyak Jeruk Lemon (*Lemon Oil*)
- g. Minyak Chamomile roman
- h. Minyak Clary Sage (*Clary Sage Oil*)
- i. Minyak ylang-ylang (*Ylang-ylang Oil*)
- j. Minyak Eukaliptus

2.3.3 Mekanisme Aromaterapi Terapi

Efek fisiologis dari aromaterapi terapi dapat dibagi menjadi dua jenis mereka yang bertindak melalui simulasi sistem saraf dan organ- organ yang bertindak langsung pada prgan atau jaringan melalui efektor-efektor mekanisme (Hongratanaworakit, 2014)

Aromaterapi terapi didasarkan berdasarkan pada teori bahwa inhalasi atau penyerapan minyak esensial memicu perubahan dalam sistem limbik, bagian dari otak yang berhubungan engan memori dan emosi, endokrin atau sistem kekebalan tubuh, yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktifitas gelombang otak dan pelepasan berbagai hormon di seluruh tubuh. Efek pada otak dapat menjadikan tenang atau merangsang sistem saraf, serta mungkin membantu dalam menormalkan sekresi hormon. Menghirup minyak esensial dapat meredakan gejala pernafasan, sedangkan aplikasi lokal minyak yang diencerkan dapat membantu untuk kondisi tertentu. Pijat dikombinasikan dengan minyak esensial memberikan relaksasi, serta bantuan dari nyeri, kekuatan otot dan kejang. Beberapa minyak esensial yang diterapkan pada kulit dapat menjadi anti mikroba, antiseptik, anti jamur, dan anti inflamasi.

2.3.4 Manfaat Minyak Aromaterapi Terapi

a. Lavender

Dianggap paling bermanfaat dari semua minyak atsiri. Lavender dikenal untuk membantu meringakankan nyeri, sakit kepala, insomnia, ketegangan dan stres (depresi) melawan kelelahan dan mendapatkan untuk relaksasi, merawat agar tidak tidak infeksi paru-paru, sinus, termasuk jamur vaginal, radang tenggorokan, asma,

kista dan peradangan lain. Meningkatkan daya tahan tubuh, regenerasi sel, luka terbuka, infeksi kulit dan sangat nyaman untuk kulit bayi.

b. Jasmine

Pembangkit gairah cinta, baik untuk kesuburan wanita, mengobati impotensi, anti depresi, pegal linu, sakit menstruasi dan radang selaput lendir.

c. Orange

Baik untuk kulit berminyak, kelenjar getah bening tak lancar, debar jantung tak teratur dan tekanan darah tinggi.

d. Papermint

Membasmi bakteri, virus dan parasit yang bersarang di pencernaan. Melancarkan penyumbatan sinus dan paru, mengaktifkan produksi minyak dikulit, menyembuhkan gatal- gatal karena kadas/kurap, herpes, kudis karena tumbuhan beracun.

e. Rosemary

Salah satu aromaterapi yang manjur memperlancar peredaran darah, menurunkan kolestrol, mengendorkan otot, reumatik, menghilangkan ketombe, kerontokan rambut, membasmi mengatasi kulit kusam sampai dilapisan terbawah, mencegah kulit kering, berkerut yang menampilkan urat-urat kemerahan.

f. Sandalwood

Menyembuhkan infeksi saluran kencing dan alat kelamin, mengobati radang dan luka bakar, masalah tenggorokan, membantu mengatasi sulit tidur dan menciptakan ketenangan hati.

g. Green tea

Berperan sebagai tonik kekebalan yang baik mengobati penyakit paru-paru, alat kelamin, vagina, sinus, infeksi mulut, infeksi jamur, cacar air serta melindungi kulit karena radiasi bakar selama terpa kanker.

h. Kenanga (ylang-ylang)

Bersifat menenangkan, melegakan sesak nafas, berfungsi sebagai tonik rambut sekaligus untuk pembangkit rasa cinta.

i. Lemon

Selain baik untuk kulit berminyak, berguna pula sebagai zat antioksidan, antiseptik, melawan virus dan infeksi bakteri, mencegah hipertensi, kelenjar hati dan limpa yang tersumbat, memperbaiki metabolisme, menunjang system kekebalan tubuh serta memperlambat kenaikan berat badan.

j. Kamboja

Bermanfaat untuk pengobatan gangguan pencernaan, radang hati, radang saluran nafas, jantung berdebar, TBC, cacingan, sembelit, kencing nanah, beri-beri, sakit gigi dan dapat juga digunakan untuk meditasi dan memberikan suasana hening yang mendalam.

k. Vanilla

Dengan aromaterapi yang lembut dan hangat mampu menenangkan pikiran.

i. Teknik Pemberian Aromaterapi Terapi

Menurut (Craig Hospital, 2013) ada beberapa pemberian aromaterapi terapi yang bisa digunakan dengan cara :

a. Inhalasi

Biasanya dianjurkan untuk masalah dengan pernafasan dan dapat dilakukan dengan menjatuhkan beberapa tetes minyak esensial ke dalam mangkuk air mengepul. Uap tersebut kemudian dihirup selama beberapa saat, dengan efek yang ditingalkan dengan menempatkan handuk diatas kepala dan mangkuk sehingga membentuk tenda untuk menangkap udara yang dilembabkan dan bau.

b. Massage/pijat

Menggunakan minyak esensial aromaterapitik dikombinasikan dengan minyak dasar yang dapat menenangkan atau merangsang. Tergantung pada minyak yang digunakan, pijat minyak esensial dapat diterapkan ke area masalah tertentu atau keseluruhan tubuh.

c. Difusi

Digunakan untuk menenangkan saraf atau mengobati beberapa masalah pernafasan an dapat dilakukan dengan penyembprotan senyawa yang mengandung minyak ke udara dengan caea yang sama dengan freshener. Hal ini juga dapat dilakukan dengan menempatkan beberapa tetes minyak esensial

dalam difuser dan menyalakan sumber panas. Duduk dalam jarak tiga kaki dari difuser, pengobatan biasanya berlangsung sekitar 30 mkenit.

d. Kompres

Panas atau dingin mengandung minyak esensial dapat digunakan untuk nyeri otot dan segala nyeri, memar dan sakit kepala.

e. Perendaman

Mandi yang mengandung minyak esensial dan berlangsung selama 10-20 menit yang direkomendasikan untuk masalah kulit dan menenangkan saraf.