

BAB 7

SIMPULAN dan SARAN

7.1 Simpulan

Hasil penelitian pengaruh kombinasi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan aromaterapi lemon terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya menunjukkan hasil *mean* sistolik *pretest* 150,3 mmHg $\pm$ 5,266 dan *posttest* 141,1 mmHg $\pm$ 5,234 sedangkan *mean* diastolik *pretest* 93,266 mmHg $\pm$ 2,476 dan *posttest* 87,3 mmHg $\pm$ 2,380. Hasil selisih tekanan darah sistolik $9,2 \pm 3,231$ dan diastolik $5,966 \pm 2,189$.

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0.000 sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh dari pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan aromaterapi lemon terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas jagir Surabaya.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Lansia

Lansia diharapkan dapat menerapkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan aromaterapi lemon untuk membantu mengontrol tekanan darah tinggi sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut.

7.2.2 Bagi Puskesmas

Puskesmas dapat menambahkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan aromaterapi lemon sebagai terapi komplementer untuk membantu mengontrol tekanan darah di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya.

7.2.3 Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat membantu lansia untuk menerapkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan aromaterapi lemon untuk membantu mengontrol tekanan darah pada lansia.

7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan kembali terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan aromaterapi lemon kepada lebih banyak sampel serta lokasi yang berbeda dengan penelitian ini. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan ketukan oleh terapis.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sudayasa IP, Oktavia AR, Salim NA, Damayanti N, Yusnayani C, Sriwasty I, et al. Kesehatan Usia Lanjut. Mubarak, Asriati, editors. CV. Eureka Media Aksara; 2023.
2. Kusumo MP. Buku Lansia [Internet]. Yogyakarta: Lembaga Penelitian, Publikasi, dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) UMY; 2020. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/346019144>
3. Setiyorini E, Wulandari NA. Asuhan Keperawatan Lanjut Usia Dengan Penyakit Degeneratif. Media Nusa Creative; 2018.
4. Putri M, Ludiana, Ayubbana S. Penerapan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. Jurnal Cendikia Muda. 2022 Jun;2(2).
5. Putri ALA, Anggrasari LA. Faktor Determinan Penyakit Hipertensi Pada Lansia. 2024 Jun;5(2).
6. Sundari RK, Latifah, Tasalim R. Kepatuhan Minum obat Anti hipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi. Jurnal Ilmiah Permas [Internet]. 2024;14(3). Available from: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
7. Sun Z. Aging, Arterial Stiffness, And Hypertension. NIH Public Access. 2015 Feb 21;65(2):252–6.
8. Sun Z. Aging, Arterial Stiffness, And Hypertension. Hypertension. 2015 Feb 21;65(2):252–6.
9. Kharisma ZB. Pemeriksaan Dan Pendidikan Kesehatan Hipertensi Kepada Lansia Di Dusun Bangkel. 2022;1(1):178–84.
10. Adam L. Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. Jambura Health and Sport Journal. 2019;1(2).
11. Lee JH, Kim K Il, Cho MC. Current status and therapeutic considerations of hypertension in the elderly. Korean Journal of Internal Medicine. 2019;34(4):687–95.
12. Lo R, Johari Bin Zainol, Kontogianny D, Klassen C, Sudiarto M, Ramadini LY, et al. Metode Akupresur Untuk Meringankan Gejala Hipertensi Pada Lansia. Journal health and Science ; Gorontalo journal health & Science Community. 2021 Apr 1;5(1):188–93.

13. Suaib M, Cheristina, Dewiyanti. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Fenomena Kesehatan*. 2019 May 30;2(1):269–75.
14. Geldsetzer P, Tan MM, Dewi FST, Quyen BTT, Juvekar S, Hanifi SMA, et al. Hypertension Care In Demographic Surveillance Sites: A Cross-Sectional Itudy in Bangladesh, India, Indonesia, Malaysia, Viet Nam. *Bull World Health Organ*. 2022;100(10):601–9.
15. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Riskesdas 2018 Nasional. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan; 2018.
16. Tri Gesela Arum Y, Studi Kesehatan Masyarakat P, Kesehatan Masyarakat F, Airlangga U, korespondensi A, Timur J. Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal Of Public Health Research And Development* [Internet]. 2019;3(3). Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
17. Imandiri A, Wahjuni RS. Integrasi Bidang Kesehatan Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Lanjut Usia Di RW VIII Kelurahan Jagir Surabaya. *Darmabakti Cendekia: Journal of Community Service and Engagements* [Internet]. 2019;01(2):56–9. Available from: www.e-journal.unair.ac.id/index.php/DC
18. Prabasari NA, Sukmawati E, Ardhanawati S. Gambaran Terjadinya Hipertensi Pada lanjut Usia Di Komunitas. *Jurnal Ners LENTERA*. 2024 Mar;12(1).
19. Kumar V, Abbas A, Aster J. Robbins And Cotran Pathologic Basis Of Disease. Elsevier Inc; 2015.
20. Lacolley P, Regnault V, Laurent S. Mechanisms of Arterial Stiffening From Mechanotransduction To Epigenetics. *Arterioscler Thromb Vasc Biol*. 2020 May 1;40(5):1055–62.
21. Asih SW. Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wisma Seruni UPT PSLU Jember. 2018 Sep;
22. Pradono J, Kusumawardani N, Rachmalina R. Hipertensi pembunuh Terselebung di Indonesia. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB); 2020.
23. Yonata A, Satria A, Pratama P. Hipertensi Sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Jurnal Majority*. 2016 Sep;5(3):17.
24. Ftrina Y. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan kejadian Hipertensi Pada Usia Lanjut Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos. 2014;1(2).

25. Pradono J, Kusumawardani N, Rachmalina R. Hipertensi Pembunuh Terselubung Di Indonesia. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB); 2020.
26. Marhabatsar NS, Sijid Aisyah. Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. 2021 Jan 8;7(1):72–8. Available from: <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
27. Hanum P, Lubis R, Rasmaliah. Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan). 2017 Dec;3(1).
28. Siswana AD, Sulistyawati RA, Murhayati Atiek. The Effect Of Combination Of SEFT Therapy And Dhikr Therapy On Pain Reduction In Hypertension Patients. Doctoral Dissertation. 2022;
29. Werdyastri A, Armiyati Y, Argo M. Perbedaan Efektifitas Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Tugurejo Semarang. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan. 2014 Dec 5;
30. Saputra R, Mulyadi B, Mahathir M. Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi. 2020 Oct 1;20(3):942.
31. Patriyani REH, Sulistyowati D. Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi melalui SEFT. Jurnal Empathy. 2020 Jun;1(1):1–95.
32. Suryadin A, Hamidah E, Martini E, Novryanthi D, Lutiya L, Dewi SK, et al. Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia. Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service). 2022 May 10;4(2):303–10.
33. Afifah N, Rahmat NN, Yunita R. Pengaruh SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Hipertensi. Health Reasearch Journal (HRJ). 2023;34(2).
34. Kulsum AU, Purborini N, Priyo. Aplikasi Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) pada Lansia dengan Hipertensi di Keluarga. Indonesian Journal of Health Research. 2022;5:63–79.
35. Rachmanto TA, Pohan VY. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. Ners Muda. 2021 Dec 31;2(3):100.
36. Rofacky HF, Aini F. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. The Soedirman Journal of Nursing. 2015 Mar;10(1).

37. Sarweni AD, Sari NW. Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang. *Jurnal Sisthana*. 2020 Sep;5(2).
38. Ruswandi I, Puspitaningrum I, Murti NWH. The Effectiveness of SEFT Complementary Therapy (Spiritual Emotional Freedom Technique) In Assist of Hypertension Treatment Program at Elderly. *The International Science of Health Journal* [Internet]. 2023 Dec 8;1(4):20–37. Available from: <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/ishel/article/view/824>
39. Saputra A, Pebriani SH, Mardiah. Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Musik Instrumental Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi [Internet]. 2024 Sep. Available from: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
40. Al-Mira J, Ramadhan AM, Aryati F. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Pandan Wangi (*Pandanus amaryllifolius*) dan Lemon (*Citrus limon* L) dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*. 2021 Dec 31;14:166–72.
41. Udani G, Rihiantoro T, Rusandi VC. Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Mawar Terhadap Tekanan Dsrah Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*. 1(1):2745–8555.
42. Agustin A, Hudiyawati D, Purnama AP. Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa. *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*. 2020;
43. Handayani S. The Effectiveness of Lemon Aromatherapy on Blood Pressure in Elderly Hypertension Patients in Integrated Healthcare Center of Lawe Rutung Village. *Journal Of Social Science Research*. 2024;4(2):9284–90.
44. Erman I, Febriani I, Mahulae LM, Athiutama A. ImplementasiKeperawatan Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon Pada Keluarga Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Rasa Nyaman. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*. 2023 Nov;(2).
45. Saputra RR, Juniawan H, Putra F. Perbandingan Antara Pemberian Aromaterapi Kenanga Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di RSUD Tanah Bumbu. *Jurnal Dinamika Kesehatan*. 2018 Dec;9(2).
46. Holida ND, Hafifah VN. Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* [Internet]. 2022 Jan;13. Available from: <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
47. Liu B, Kou J, Li F, Huo D, Xu J, Zhou X, et al. Lemon Essential Oil Ameliorates Age-Associated Cognitive Dysfunction Via Modulating

- Hippocampal Synaptic Density And Inhibiting Acetylcholinesterase. 2020;12(9).
48. Abidah SN, Rahayu P, Rizki LK, Safitri YI. Effect Of SEFT Intervention (Spiritual Emotional Freedom Technique) And Inhalation Of Lemon (Citrus) Aromatherapy For Reduction Of Dysmenorrhea Pain. *African Journal Of Biological Sciences* [Internet]. 2024;765–72. Available from: <https://doi.org/>
 49. Maryana. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Yogyakarta: Poltekkes Jogja Press; 2019.
 50. Ruswadi I, Puspitaningrum I, Murti NWH. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Ruswadi I, editor. CV. Adanu Abimata; 2024.
 51. Utomo BS, Zainaro MA, Isnainy UCAS. Pendidikan Kesehatan Tentang Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Dan Dampaknya Terhadap Penderita Stroke. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* [Internet]. 2024 Oct 1;7(10):4393–404. Available from: <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/15991>
 52. Sulistyowati DA, Atikah U, Rahmawati A. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Selama Pandemi Covid-19. *Tahta Media*, editor. Tahta Media Group; 2023.
 53. Nayanti A, Prabowo T, Sari D. The Effects of Kinesio Taping and Quadriceps Muscle Strengthening Exercise on Quadriceps Muscle Strength and Functional Status in Knee Osteoarthritis. *Journal Of Medicine And Health*. 2020;2(5):40.
 54. Huda S, Alvita GW. Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama Kudus*. 2018 Oct;7(2).
 55. Saputra FB, Purwono J, Pakarti AT. Penerapan Terapi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*. 2022;2(2).
 56. Lismayanti L, Hidayatulloh B. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas Cilembang Kota Tasikmalaya. *J Nurs Health*. 2019 Feb 12;2(1):15–26.
 57. Rofacky HF, Aini F. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *The Soedirman Journal of Nursing*. 2015;10(1).
 58. Rizkiana RE, Mulianda D. Penerapan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Pasien

- Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Ungaran. *Jurnal Sishana*. 2021 Mar;6(1).
59. Pratama ER, Suri SI, Damaiyanti S. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) terhadap Penurunan Kecemasan pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi. *Malahayati Nursing Journal*. 2022 Aug 1;4(8):1983–94.
 60. Nurjanah DS, Chodijah S, Nurhazizah A, Ushuluddin F. Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Melepaskan Emosi Negatif Pada Remaja. Bandung: Fakultas Ushuluddin Kampus UIN Sunan Gunung Djati; 2022.
 61. Novitri AY, Herliana I, Yuliza E. Efektivitas Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi lemon Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*. 2023 Apr 11;1(4):291–300.
 62. Nurlaili S, Marsum, Widyawati MN. Pengaruh Aromaterapi Lemon pada Postpartum. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"*. 2024;15(1):21–7.
 63. Agarwal P, Sebghatollahi Z, Kamal M, Dhyani A, Shrivastava A, Singh KK, et al. Citrus Essential Oils in Aromatherapy: Therapeutic Effects and Mechanisms. Vol. 11, Antioxidants. MDPI; 2022.
 64. Efendi A, Sulastrri, Kristini P. Terapi Minyak Essensial Lavender Sebagai Evidence Based Nursing Untuk Mengurangi Nyeri Kanulasi Av-Fistula Pada Pasien Hemodialisa. 2020;
 65. Fadlilah S, Amestiasih T, Pebrianda B, Lanni F. Terapi Komplementer Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat dan Aromaterapi Lemon dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Faletehan Health Journal [Internet]*. 2021;8(2):84–91. Available from: www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
 66. Pribadi T, Furqoni PD, Sandi AG, Nortajulu B, Liasari DE, Wijaya DE. Penyuluhan Kesehatan Tentang Aromaterapi Lavender Untuk Stress Kerja. *Journal Of Public Health Concerns*. 2022;2(2):59–64.
 67. Rambod M, Pasyar N, Karimian Z, Farbood A. The effect of lemon inhalation aromatherapy on pain, nausea, as well as vomiting and neurovascular assessment in patients for lower extremity fracture surgery: a randomized trial. *BMC Complement Med Ther*. 2023 Dec 1;23(1).
 68. Wulan ES, Wafiyah N. Perubahan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*. 2018 Mar;7.

69. Soeryanto BAJ, Dwi B, Yuniarti EV, Rofi'ah IA. The Effectiveness of Lemon Aromatherapy on Blood Pressure in Hypertension Patients in Modopuro Public Health Center, Mojokerto. *Journal Of Scientific, Research, Education, And Technology (JSRET)*. 2023;3(1).
70. Abbas K, Husnawati. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Ekstrak Mawar (*Rosa Centifolia*) Dan Ekstrak Lemon (*Citrus Lemon*) Terhadap Tekanan Darah Wanita Lansia. 2021 Oct;6:628–40.
71. Sutiari DK. *Penuntun Praktikum Peralatan Diagnostik Dasar*. 2022.
72. Andrianto. *Buku Ajar Menangani Hipertensi*. Ardiana M, editor. Airlangga University Press; 2022.
73. Yuningrum H. Perbedaan Pemeriksaan Tekanan Darah Menggunakan Sphygmomanometer Air Raksa Dan Tensimeter Digital. 2019 Mar;
74. Sawitri E, Rohmawati W, Qoyyimah AU, Agustina. Pelatihan Penggunaan Tensimeter Manual Bagi Kader Posyandu Di Wilayah Desa Bawak Cawas, Klaten. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2024 Jan;(1).
75. Aryani E, Suherman J. Pengaruh Ukuran Manset Terhadap Hasil Pengukuran Tekanan Darah. *Journal of Medicine and Health*. 2019;9(1).
76. Wulandari AN, Samara TD. Tekanan Darah Sistolik Lebih Tinggi Pada Sore hari Daripada Pagi Hari Pada Usia 45-65 Tahun. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*. 2023 Jul 12;8(2):377–86.
77. Nurrahmani U. *Stop Hipertensi*. Familia Pustaka Keluarga; 2015.
78. Lita, Hamid A, Anggreini SN, Kasrin R. Tekanan Darah dan Musik Suara Alam. 2021;
79. Nasrullah D. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. CV Trans Info Media; 2016.
80. Senja A, Prasetyo T. *Perawatan Lansia Oleh Keluarga Dan Care Giver*. Syamsiyah N, editor. 2019.
81. Mujiadi, Rachmah S. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Kartiningrum ED, editor. Stikes Majapahit Mojokerto; 2022.
82. Amalia VN, Sjarqiah U. Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Pasien Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*. 2023 Jan 30;3(2):62.
83. Putri DE. Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. 2021 Sep;2(4). Available from: <http://undhari.ac.id>
84. Yulistanti Y, Anggraini Y, Pranatha A, Kurwiyah N, Karyatin, Maria D, et al. *Keperawatan Gerontik*. Karim A, editor. Yayasan Kita Menulis; 2023.

85. Harni SY. Gangguan Sistem Kardiovaskuler Pada Lansia. Putri RB, editor. CV. Eureka Media Aksara; 2021.
86. Suryaningsih M, Armiyati Y. Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Usia Lanjut Menggunakan Terapi Musik. Ners Muda. 2021 Aug 1;2(2):53.
87. Kurniyanti MA, Ulfa M, Nurcahyaningtyas W. Buku Deteksi Dini Kesehatan Lansia Pasca Bencana [Internet]. Literasi Nusantara Abadi; 4AD. Available from: www.penerbitlitnus.co.id
88. Widi W. Buku Ajar Depresi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19 [Internet]. Tim MNC Publishing. Media Nusa Creative; 2021. Available from: www.mncpublishing.com
89. Rahayu C, Indriyani AS. Gambaran Kadar Kreatinin Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Dr.Abdul Radjak Salemba. Jurnal Ilmiah Analisis Kesehatan. 2021 Sep;7(2).
90. Kaunang VD, Buanasari A, Kallo V. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. E-Journal Keperawatan. 2019 Aug;7(2).
91. Kemenkes. Pedoman Pengendalian Hipertensi. Kemenkes; 2024.
92. Warjiman, Unja E, Gabrilinda Y, Hapsari. Fransiska Dwi. Skrining Dan Edukasi Penderita Hipertensi. 2020 May;2(1):31–2020.
93. Kurnia A. Self Management Hipertensi. Lestari T, editor. CV. Jakad Media Publishing; 2019.
94. Lukitaningtyas D, Cahyono EA. Hipertensi. Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan. 2023 Apr 2;2(2):100–17.
95. Malisa N, Agustina F, Wahyurianto Y, Oktavianti DS, Susilawati. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. 2022.
96. Oliveros E, Patel H, Kyung S, Fugar S, Goldberg A, Madan N, et al. Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. Clin Cardiol. 2020 Feb 1;43(2):99–107.
97. Trisnawan A. Mengenal Hipertensi. Ade, editor. Mutiara Askara; 2019.
98. Sya'diyah H, Arini D, Budiarti A, Sari NA, Pranoto A, Wulan R, et al. Implementasi Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kadar SPO2 Pada Lansia Dengan Hipertensi Derajat 1 Di Griya Werdha Jambangan Surabaya. 2017;
99. Trisnawan A. Mengenal Hipertensi. Ade, editor. Mutiara Aksara; 2019.
100. Widharto. Bahaya Hipertensi. Hadikusuma S, editor. Sunda Kelapa Pustaka; 2007.
101. Ifazatul Nurlatifah A. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Terapi Dalam Konseling. Jurnal Madaniyah. 2016 Aug;2.

102. Nuroh S. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Mengatasi Thanatophobia Pada Lansia. 2022;2(1):39–50.
103. Robiansyah, Sujarwo S. Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Pengguna Narkoba Di Yayasan Mitra Mulia Banyuasin. Cetak) Journal of Innovation Research and Knowledge. 2024 Aug;4(3).
104. Abdurrohman I, Nulhakim L, Hidayat A. Terapi SEFT (Spiritual emotional Freedom Technique) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. JCI Jurnal Cakrawala Ilmiah [Internet]. 2023 Dec;3(4). Available from: <http://bajangjournal.com/index.php/JCI>
105. Nadia F, Mianna R, Putri TIYL, Puspita R. Aromaterapi Dalam Mengatasi Kecemasan. CV Eureka Media Aksara; 2024.
106. Pratiwi F, Subarnas A. Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi. 2020 Jul;18(3).
107. Agustin A, Hudiawati D, Putra PA. Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa. Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP). 2020;
108. Ifadah E, Nopita Y, Nurhayati C, Rinarto ND, Sujati NK, Koto Y, et al. Buku Ajar Keperawatan Dewasa Sistem Kardiovaskuler Dan Respirasi. Daryaswanti PI, editor. PT. Sonpedia Publishing Indonesia; 2024.
109. Kurnia A. Self Management Hipertensi. Lestari T, editor. CV Jakad Media Publishing; 2019.
110. Ningtias OK. Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stres Pada Penderita Hipertensi Di Gamping Kidul Sleman Yogyakarta. Yogyakarta; 2017.
111. Wardani DK. Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif dan Asosiatif). LPMM Universitas KH. A Wahab Hasbullah; 2020.
112. Rahmawati L, Hardini ATA. Pengaruh Model Pembelajaran Inquiry Berbasis Daring terhadap Hasil Belajar dan Keterampilan Berargumen Pada Muatan Pembelajaran IPS di Sekolah dasar. Jurnal Basicedu. 2020 Aug 12;4(4):1035–43.
113. Candra V, Ika Putri Simarmata N, Bonaraja Purba M, Purba S, Chaerul Abdurrozzaq Hasibuan M, Siregar T, et al. Pengantar Metodologi Penelitian. Watrianthos R, Simarmata J, editors. Yayasan Kita Menulis; 2021.
114. Pasaribu BS, Herawati A, Utomo KW, Aji RHS. Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi Dan Bisnis [Internet]. Muhaimin A, editor. Media Edu Pustaka; 2022. Available from: www.mediaedupustaka.co.id

115. Wardhana A, Iba Z. Populasi dan Sampel [Internet]. Pradana M, editor. 2024. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/382060682>
116. Asrulla, Risnita, Jailani S, Jeka F. Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 2023;7(3):26320–32.
117. Rizal R, Shandy VR, Rusdi MS, Afriyeni H. Kajian Kepuasan Pasien Terhadap Pelayanan Kefarmasian Di Apotek Rawat Jalan RSUD Sungai Dareh. *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah Eksakta* [Internet]. 2024 Aug 2;3(2):58–67. Available from: <https://jurnal.unidha.ac.id/index.php/jppie/article/view/1518>
118. Sanaky MM, Saleh LM, Titaley H. Analisis Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*. 2021 Jun;11.
119. Umami A. Konsep Dasar Biostatistika. CV. Pelita medika; 2021.
120. Sundari UY, Panudju AA, Nugraha AW, Purba F, Erlina Y, Nurbaiti N. Metodologi penelitian [Internet]. Suhardi, editor. CV. Gita Lentera; 2024. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/377847335>
121. Swarjana IK. Metodologi Penelitian Kesehatan. Bendatu M, editor. CV. Andi Offset; 2015.
122. Sukamerta, Wiswata A, Widnyana, Tamba, Agung A. Etika Penelitian Dan Penulisan Artikel Ilmiah. Agung A, Arjaya Ari, editors. Unmas Press; 2017.
123. Pebrina AR, Najwan J, Alissa E. Fungsi Penerapan Informed Consent sebagai Persetujuan pada Perjanjian Terapeutik. *Journal Of Civil And Business Law* [Internet]. 2020 Oct;3(3). Available from: <http://online-journal.unja.ac.id/zaaken>
124. Nuraini B. Risk Factors Of Hypertension. *Journal Majority*. 2015 Feb;4(5):10–9.
125. Sun Z. Aging, Arterial Stiffness And Hypertension. NIH Public Access. 2015 Feb 21;65(2):252–6.
126. Anatasta L, Ainiyah N, Hatmanti NM, Maimunah S. Hubungan Obesitas dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Diwilayah Puskesmas Wonokromo Surabaya. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2023 Aug 28;2(3):380–7.
127. Muhith A, Siyoto S. Pendidikan Keperawatan Gerontik. Christian P, editor. CV Andi Offset; 2016.
128. Bura ASN, Mahmud NU, Masriadi. Gambaran Karakteristik Perilaku Hipertensi Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Antara Makassar. *Window of Public Health Journal*. 2023 Aug;4(4):678–89.

129. Ledoh K, Tira D, Landi S, Purnawan S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia (60-74 Tahun). *Jurnal Kesehatan*. 2024;13(1).
130. Ayu MS. Hubungan Klasifikasi Hipertensi dan Gangguan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*. 2021 May 11;6(2):131.
131. Raj A, Chakole S, Agrawal S, Gupta A, Khekade H, Prasad R, et al. The Impact Of Menopause On Cardiovascular Aging: A Comprehensive Review of Androgen Influences. *Cureus*. 2023 Aug 16;15(8).
132. Sabbatini AR, Kararigas G. Estrogen Related Mechanisms In Sex Differences Of Hypertension And Target Organ Damage. *Biol Sex Differ*. 2020 Jun 1;11(1).
133. Raj A, Chakole S, Agrawal S, Gupta A, Khekade H, Prasad R, et al. The Impact Of Menopause On Cardiovascular Aging: A Comprehensive Review of Androgen Influences. *Cureus*. 2023 Aug 16;
134. Sabbatini AR, Kararigas G. Estrogen-Related Mechanisms In Sex Differences Of Hypertension And Target Organ Damage. *Biol Sex Differ*. 2020 Jun 1;11(1).
135. Hafiz M, Arifin BM, Weta W, Luh N, Ratnawati KA. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Petang Kabupaten Badung. *E-Journal Medika* [Internet]. 2016 Jul;5(7):2303–1395. Available from: <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
136. Simanullang P. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Darma Agung*. 2018;26(1):522–32.
137. Retnaningsih D, Kustriyani M, Sanjaya Bayu Tirta. Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*. 2017;1(1).
138. Supriadi D, Kusumawaty J, Nurapandi A, Putri RY, Sundewi A. Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Intensitas Hipertensi Pada Lansia Laki-Laki Di Kelurahan Ciamis. *Healthcare Nursing Journal*. 2023;5(1):644–9.
139. Damanik S, Sitompul LN. Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing Arts Journal*. 2020 Jun;14(1):30–6.
140. Kaplan RC, Baldoni PL, Strizich GM, Pérez-Stable EJ, Saccone NL, Peralta CA, et al. Current Smoking Raises Risk Of Incident Hypertension: Hispanic Community Health Study-Study Of Latinos. *Am J Hypertens*. 2021 Feb 1;34(2):190–7.

141. Kamaruddin I, Sulami N, Muntasir M, Zulkifli Z, Marpaung MP. Kebiasaan Merokok Dan Konsumsi Garam Berlebihan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 2023 Mar 15;17(1):9–16.
142. Han M, Oh Y, Myung SK. Coffee Intake And Risk Of Hypertension A Meta Analysis Of Cohort Studies. *J Korean Med Sci*. 2022;37(45).
143. Putri LM, Mamesah MM, Sulistyana C. Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia Di Tambaksari Surabaya. *Journal Of Health Management Research*. 2023 Feb;2(1).
144. Sari F, Reni Zulfitri, Nopriadi. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Lansia Riwayat Hipertensi. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*. 2022 Dec 22;5(2):138–47.
145. Miranti VA, Tanuwijaya RR. Asupan Kalsium, Konsumsi Minuman Kafein, Persen Lemak Tubuh dengan Tekanan Darah Lansia. *Journal of Nursing and Health Science [Internet]*. 2023 Sep 25;2(3):88–93. Available from: <https://e-journalstikes-pertamedika.ac.id/index.php/jnhs/article/view/85>
146. Mohi N, Irwan, Ahmad ZF. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonggarasi 1. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community [Internet]*. 2023;8(1):1–3. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index>
147. Abu-Taha M, Dagash R, Mohammad BA, Basheiti I, Abu-Samak MS. Combined Effect Of Coffee Consumption And Cigarette Smoking On Serum Levels Of Vitamin B12, Folic Acid, And Lipid Profile In Young Male. *Int J Gen Med*. 2019;12:421–32.
148. Kurnia SHT, Malinti E. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dan Merokok Dengan Tekanan Darah Laki-Laki Dewasa. *E-Journal*. 2020 Apr;4(1).
149. Kanan W, Nuryanti E, Amirus K, Aryastuti N. Hubungan Merokok, Minum Kopi Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Negeri Baru Kabupaten Way Kanan. *Jurnal Dunia Kesmas [Internet]*. 2020;9(2):235–44. Available from: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>
150. Afifah Azmi, Rony Darmawansyah Alnur. Hubungan Pola Makan, Pola Konsumsi Kopi Dan Status Merokok Dengan Gejala Gastritis Pada Remaja Di Kecamatan Bekasi Utara. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat [Internet]*. 2024 Oct 25;3(4):747–56. Available from: <https://journal.literasisains.id/index.php/sehatmas/article/view/4118>

151. Kulsum AU, Purborini N. Aplikasi Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) pada Lansia dengan Hipertensi di Keluarga. *Indonesian Journal Of Health Research*. 2022;5(2):63–79.
152. Sarweni AD, Sari NW. Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Tecnique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*. 2020 Sep;5(2):59–65.
153. Isneini, Nurleli, Hermansyah. The Effect Of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) On Anxiety And Pain In Post Operative Fracture Patient. *Jurnal Mutiara Ners*. 2023 Feb 10;6(1):1–9.
154. Fitriani A, Permatasari W. Pengaruh SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Kesehatan* [Internet]. 2021;08(01). Available from: <https://ojs.stikesmucis.ac.id/index.php/jurkes>
155. Rismayanti IDA, Sundayana IM, Pamela FS, Supriati L, Wulandari Y. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) To Reduce Blood Pressure Among Senior Citizent. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2023 Apr 7;8(2):305–10.
156. Rachmanto TA, Pohan VY. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Ners Muda*. 2021 Dec 31;2(3):100.
157. Cholifah N, Kholiq AA. The Effectiveness Of The Combination Therapy Of Emotional Freedom Technique-Murottal Alqur'an On Blood Pressure Of The Elderly With Hypertension. *Advances in Health Sciences Research*. 2020;(1):152–7.
158. Abbas K, Husnawati. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Ekstrak Mawar(Centifolia) Dan Ekstrak Lemon (Citrus Limon) Terhadap Tekanan Darah Wanita Lansia. *Jurnal Human Care*. 2021 Oct;6(2):628–40.
159. Arjuni N, Lumadi SA, Handian FI. Penggunaan Aromaterapi Dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah. *Profesional Health Journal* [Internet]. 2022 Jun;03(02):161–76. Available from: <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
160. Fadlilah S, Amestiasih T, Pebrianda B, Lanni F. Terapi Komplementer Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat dan Aromaterapi Lemon dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Faletehan Health Journal* [Internet]. 2021;8(2):84–91. Available from: www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
161. Maryatun S. Aplikasi Model Support Pada Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Werdha Teratai. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*. 2017;3:12–6.

162. Sulistiawati D. Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Wisma Andong Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta. Jurnal Ners [Internet]. 2025;9(1):2025–179. Available from: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
163. Wardiana U, Wahyu M, Uin A, Ali S, Tulungagung R. Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Self Confidence Mahasiswa Eks Pesantren IAIN Tulungagung. 2021 Feb;5:73–86.
164. Calisanie NNP, Santika I. The Effectiveness of the Combination of Spiritual Emotional Freedom Technique and Slow Deep Breathing in Lowering Blood Pressure Reduction in Hypertensive Patients at UPT Puskesmas Pasundan, Bandung City. Jurnal Keperawatan Komprehensif. 2022 Jun;8.
165. Aulia B, Soeryanto J, Dwi B, Yuniarti V, Rofi'ah IA. The Effectiveness Of Lemon Aromatheraphy On Blood Pressure In Hypertension Patients In Modopuro Public Health Center. JSRET (Journal Of Scientic, Research, Education, And Technology). 2024;3(1).
166. Ginting DS, Haryani T, Erika E. Kombinasi Swedish Massage Dan Aromaterapi Lemon Pada Pasien Post-Op Sectio Caesarea. Jurnal Penelitian Inovatif. 2024 Apr 7;4(2):281–8.
167. Roswita R. Pengaruh Aromaterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Skala Kesehatan. 2022;13(2).
168. Assidiqy B, Ariyani H. Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Mitra Kencana Keperawatan dan Kebidanan. 2021 Nov;5(2):56–67.
169. Rofacky HF, Aini F. PengaruhTerapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) TerhadapTekanan Darah Penderita Hipertensi. The Soedirman Journal of Nursing). 2015;10(1).