

**PENGARUH KOMBINASI SENAM YOGA DAN
AROMATERAPI LEMON TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**

SKRIPSI



OLEH :

Evelyn Ariesta Khrisanti

NRP : 9103021009

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

PENGARUH KOMBINASI SENAM YOGA DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH :

Evelyn Ariesta Khrisanti

NRP : 9103021009

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA**

2026

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Evelyn Ariesta Khrisanti

NRP : 9103021009

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH KOMBINASI SENAM YOGA DAN AROMATERAPI LEMON
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf kepada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 10 November 2025

Yang membuat pernyataan



Evelyn Ariesta Khrisanti

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Evelyn Ariesta Khrisanti

Nrp : 9103021009

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul :

Pengaruh Kombinasi Senam Yoga Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Untuk dipublikasikan/ditampilkan diinternet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 10 November 2025

Yang menyatakan



Evelyn Ariesta Khrisanti

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**Pengaruh Kombinasi Senam Yoga Dan Aromaterapi Lemon Terhadap
Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi**

OLEH:
Evelyn Ariesta Khrisanti
NRP: 9103021009

Pembimbing Utama : Maria Manungkalit S.Kep.,Ns.,M.Kep


(.....)

Pembimbing Pendamping : Ira Ayu Maryuti S.Kep.,Ns.,M.Kep


(.....)

Surabaya, 10 November 2025

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI SENAM YOGA DAN AROMATERAPI LEMON
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Skripsi yang ditulis oleh Evelyn Ariesta Khrisanti NRP. 9103021009 telah diuji dan
disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep.
(.....)
2. Sekretaris : Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep.,
Sp.Kep.M.B
(.....)
3. Anggota : Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep.
(.....)
4. Anggota : Ira Ayu Maryuti, S.Kep., Ns., M.Kep.
(.....)

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keperawatan
Yeslina Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Tuhan Yesus Kristus atas kasih, penyertaan, dan anugerah-Nya yang senantiasa memberikan kekuatan dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Tuhan sebagai sumber hikmat dan pertolongan-Nya tidak pernah meninggalkan dalam setiap langkah penulis.

Papa, mama, kakak, adik tercinta yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan moral, materi, memberikan dorongan dan semangat selama penulis menempuh pendidikan.

Kedua dosen pembimbing, yang dengan penuh dedikasi memberikan bimbingan, arahan, dan pengetahuan dengan sabar sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.

Diri sendiri, terima kasih sudah kuat melalui setiap tantangan, lelah, dan keraguan selama perkuliahan sampai proses penyusunan skripsi.

HALAMAN MOTO

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.”

(Filipi 4:13)

“Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri.”

(Amsal 3:5)

“Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu, demikianlah firman Tuhan, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan.”

(Yeremia 29:11)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, kasih, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Kombinasi Senam Yoga Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi”. Skripsi ini disusun untuk melakukan penelitian guna memenuhi salah satu syarat dalam meraih gelar sarjana keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Penulis juga berterima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdhani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
2. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing utama yang telah membimbing penulis dengan sangat sabar selama proses pembuatan skripsi, yang telah mencurahkan kasih sayang dan perhatian pada penulis, serta memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses pembuatan skripsi ini.
3. Ibu Ira Ayu Maryuti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing Pendamping dan juga sebagai pembimbing akademik yang telah menyediakan segenap waktu dan tenaga dalam memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi dengan sangat sabar selama proses penulisan skripsi ini.
4. Ibu Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua penguji penulis yang memberikan masukan pada penulis serta memberikan motivasi dan dukungan pada penulis.
5. Ibu Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.M.B selaku sekretaris penguji penulis yang memberikan masukan pada penulis serta memberikan motivasi dan dukungan pada penulis.
6. Seluruh responden di wilayah kerja Puskesmas Kedungdoro yang bersedia terlibat dan berpartisipasi secara sukarela meluangkan waktu dan tenaga dalam penelitian saya sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik.

7. Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan staf karyawan yaitu mbak Septi Nor Faizi, Amd., Kep dan bu Rahma beserta karyawan lain yang mengizinkan saya dalam melaksanakan penelitian sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
8. Seluruh dosen dan staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang membantu penulis berkaitan dengan segala hal administrasi terkait kebutuhan penulisan skripsi.
9. Papa Khristian Very Setyanto dan Mama Dewi Susanti yang selalu memberikan dukungan moral dan finansial selama saya menempuh pendidikan ini.
10. Teruntuk sahabat-sahabat tercinta penulis Epak, Nce, Siti, Stepany, Viak, Biton yang selalu menyayangi, menolong, menemani, menghibur, dan memberikan semangat satu dengan yang lain selama 8 semester ini hingga proses pembuatan skripsi ini.
11. Teruntuk bestie penulis Sasa yang selalu sedia dan setia menemani serta membantu penulis disaat penulis membutuhkan dengan sabar dan selalu meyakinkan serta memberi semangat penulis agar bisa menyelesaikan skripsi ini.
12. Terakhir, terima kasih untuk diri saya sendiri sebagai penulis yang mampu melawan takut, malas, dan rasa tidak mampu dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah bekerja keras dan berusaha untuk menyelesaikan skripsi ini dan tidak mengecewakan diri sendiri.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak luput dari kekurangan. Penulis mengharapkan saran atau kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya skripsi ini sehingga dapat melakukan penelitian dengan lancar dan sesuai dengan rencana.

Surabaya, 10 November 2025

Evelyn Ariesta Khrisanti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
ABSTRAK	xix
ABSTRACT	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	6

1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Hipertensi	8
2.1.1 Definisi Hipertensi.....	8
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi.....	8
2.1.3 Faktor Risiko Penyebab Hipertensi	9
2.1.4 Patofisiologi Hipertensi.....	11
2.1.5 Tanda dan Gejala Hipertensi	13
2.1.6 Komplikasi	13
2.1.7 Penatalaksanaan Medis Hipertensi	14
2.2 Konsep Tekanan Darah.....	17
2.2.1 Definisi Tekanan Darah	17
2.2.2 Fisiologi Tekanan Darah.....	18
2.2.3 Klasifikasi Tekanan Darah.....	19
2.2.4 Jenis-Jenis Alat Pengukuran Tekanan Darah	19
2.2.5 Prosedur Pengukuran Tekanan Darah.....	20
2.3 Konsep Lanjut Usia	22
2.3.1 Definisi Lanjut Usia.....	22
2.3.2 Klasifikasi Lanjut Usia	22
2.3.3 Perubahan Akibat Proses Menua.....	22
2.4 Konsep Senam Yoga.....	25
2.4.1 Definisi Senam Yoga	25
2.4.2 Indikasi Senam Yoga	25
2.4.3 Manfaat Senam Yoga.....	25
2.4.4 Dosis Pelaksanaan Senam Yoga.....	25
2.4.5 Fisiologis Senam Yoga	25
2.4.6 Prosedur Pemberian Senam Yoga	26
2.5 Konsep Aromaterapi Lemon	29
2.5.1 Definisi Aromaterapi	29
2.5.2 Definisi Aromaterapi Lemon.....	29
2.5.3 Indikasi Aromaterapi Lemon.....	29

2.5.4 Kontraindikasi Aromaterapi Lemon	29
2.5.5 Manfaat Aromaterapi Lemon	30
2.5.6 Dosis pelaksanaan Aromaterapi Lemon	30
2.5.7 Fisiologis Aromaterapi Lemon	30
2.5.8 Prosedur Pemberian Aromaterapi Lemon	31
 BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	33
3.1 Kerangka Konseptual.....	33
3.2 Pengaruh Kombinasi Senam Yoga dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi	34
3.3 Hipotesis.....	35
 BAB 4 METODE PENELITIAN	36
4.1 Desain Penelitian	36
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian	37
4.2.1 Variabel Bebas (Independent Variable)	37
4.2.2 Variabel Terikat (Dependent Variable)	37
4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	39
4.4.1 Populasi	39
4.4.2 Sampel Penelitian	39
4.4.3 Teknik Sampling.....	40
4.5 Kerangka Kerja Penelitian	41
4.6 Metode Pengumpulan Data	42
4.6.1 Prosedur Pengumpulan Data	42
4.6.2 Instrumen Penelitian	44
4.6.3 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	45
4.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	45
4.7.1 Uji Validitas	45
4.7.2 Uji Reliabilitas.....	45
4.8 Teknik Analisa Data	46
4.8.1 Editing.....	46
4.8.2 Tabulasi	46
4.8.3 Entry Data	46

4.8.4 Uji Hipotesis.....	47
4.9 Etika Penelitian.....	47
4.9.1 Menghormati Harkat dan Martabat Manusia (<i>respect for human dignity</i>) ..	48
4.9.2 Menghormati Privasi dan Kerahasiaan Subjek Penelitian (<i>respect for privacy and confidentiality</i>)	48
4.9.3 Keadilan dan Inklusivitas (<i>respect for justice and inclusiveness</i>)	49
4.9.4 Memperhitungkan Manfaat dan Kerugian yang Ditimbulkan (<i>balancing harms and benefits</i>).....	49
 BAB 5 HASIL PENELITIAN.....	 51
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian.....	51
5.2 Hasil Penelitian	52
5.2.1 Data Umum	52
5.2.2 Data Khusus	57
 BAB 6 PEMBAHASAN	 61
6.1 Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum Dilakukan Kombinasi Senam Yoga dan Aromaterapi Lemon.....	61
6.2 Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Setelah Dilakukan Kombinasi Senam Yoga Dan Aromaterapi Lemon.....	65
6.3 Pengaruh Kombinasi Senam Yoga Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungdoro.....	72
6.4 Keterbatasan Penelitian.....	78
 BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN.....	 79
7.1 Simpulan	79
7.2 Saran	79
 DAFTAR PUSTAKA	 81
 LAMPIRAN	 91
 ARTIKEL PENELITIAN	 112

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Tabel Klasifikasi hipertensi menurut JNC-8 (mmHg)	8
Tabel 4.1 Bagan desain one group pre-test dan post-test.....	36
Tabel 4.3 Definisi Operasional Pengaruh Kombinasi Senam Yoga dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi	38
Tabel 5.1 Distribusi Tekanan Darah Sistolik dan Tekanan Darah Diastolik Pretest dan Posttest Setelah dilakukan Senam Yoga dan Aromaterapi Lemon	57
Tabel 5.2 Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 5.3 Hasil Uji Hipotesis Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik <i>Pretest- Posttest</i>	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Posisi duduk bersila	26
Gambar 2.2 Gerakan pertama.....	27
Gambar 2.3 Gerakan kedua	27
Gambar 2.4 Gerakan ketiga.....	28
Gambar 2.5 Gerakan keempat	28
Gambar 2.6 Pengisian air pada diffuser	31
Gambar 2.7 Meneteskan minyak essensial	31
Gambar 2.8 Menghubungkan kabel pada diffuser dan stop kontak	32
Gambar 2.9 Menghirup aromaterapi sambil melakukan senam yoga	32
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Kombinasi Senam Yoga dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.	33
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Kombinasi Senam Yoga Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi	41
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Kedungdoro Surabaya tanggal 2-14 Juni 2025	52
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Kedungdoro Surabaya tanggal 2-14 Juni 2025	53
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan pekerjaan di Puskesmas Kedungdoro Surabaya tanggal 2-14 Juni 2025	53
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan pendidikan di Puskesmas Kedungdoro Surabaya tanggal 2-14 Juni 2025	54
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan riwayat merokok di Puskesmas Kedungdoro Surabaya tanggal 2-14 Juni 2025	54
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan riwayat mengkonsumsi alkohol di Puskesmas Kedungdoro Surabaya tanggal 2-14 Juni 2025	55

Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan riwayat mengkonsumsi kopi di Puskesmas Kedungdoro Surabaya tanggal 2-14 Juni 2025	55
Gambar 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan lama menderita hipertensi di Puskesmas Kedungdoro Surabaya tanggal 2-14 Juni 2025	56
Gambar 5.9 Karakteristik Responden Berdasarkan konsumsi obat hipertensi di Puskesmas Kedungdoro Surabaya tanggal 2-14 Juni 2025	56
Gambar 5.10 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Hipertensi Keluarga di Puskesmas Kedungdoro Surabaya tanggal 2-14 Juni 2025	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Lembar Penjelasan Menjadi Responden 91
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden..... 93
Lampiran 3	Lembar Data Demografi 94
Lampiran 4	Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Yoga 95
Lampiran 5	Standar Operasional Prosedur (SOP) Aromaterapi Lemon 97
Lampiran 6	Standar Operasional Prosedur (SOP) Mengukur Tekanan Darah 99
Lampiran 7	Observasi Tekanan Darah Pre dan Post 101
Lampiran 8	Tabulasi Data Penelitian 102
Lampiran 9	Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Fakultas Keperawatan Kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya..... 104
Lampiran 10	Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Fakultas Keperawatan Kepada Kepala Puskesmas Kedungdoro Surabaya 105
Lampiran 11	Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya Kepada Puskesmas Kedungdoro Surabaya 106
Lampiran 12	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Puskesmas Kedungdoro Surabaya..... 107
Lampiran 13	Sertifikasi Kalibrasi Tensimeter 108
Lampiran 14	Hasil Uji Normalitas dan Wilcoxon Signed Rank Test 110
Lampiran 15	Dokumentasi Penelitian 111

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI SENAM YOGA DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Oleh : Evelyn Ariesta Khrisanti

Hipertensi yang terjadi pada lanjut usia disebabkan oleh proses penuaan yang menyebabkan elastisitas pembuluh darah menurun, sehingga terjadi gangguan struktur pembuluh darah perifer yang menyebabkan kekakuan arteri hingga berujung pada komplikasi seperti gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Terapi non-farmakologi seperti senam yoga dan aromaterapi lemon dapat menjadi pilihan untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh terapi kombinasi senam yoga dan aromaterapi lemon terhadap perubahan tekanan darah pada lansia. Desain penelitian pre-experimental one-group *pretest-posttest* design dengan populasi berjumlah 45 lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungdoro. Variabel independen adalah senam yoga dan aromaterapi lemon dan variabel dependen adalah tekanan darah. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan jumlah 35 responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Instrumen yaitu SOP senam yoga dan aromaterapi lemon, tensimeter digital, dan lembar observasi. Intervensi berupa kombinasi senam yoga dan aromaterapi lemon (15 menit) diberikan 3 kali dalam 1 minggu selama 2 minggu. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar $8,485 \text{ mmHg} \pm 2,034$ dan diastolik sebesar $6,342 \text{ mmHg} \pm 2,168$ setelah intervensi. Uji Hipotesis Wilcoxon signed rank test signifikan (p value 0,000) ada pengaruh kombinasi senam yoga dan aromaterapi lemon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungdoro. Kombinasi senam yoga dan aromaterapi lemon mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan aktivitas parasimpatis, serta menstimulasi pelepasan neurotransmitter seperti endorfin dan serotonin yang menimbulkan rasa tenang sehingga efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah, Senam Yoga dan Aromaterapi Lemon

ABSTRACT

EFFECT OF COMBINATION OF YOGA AND LEMON AROMATHERAPY ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION

By: Evelyn Ariesta Khrisanti

Hypertension that occurs in the elderly is caused by the aging process that causes blood vessel elasticity to decrease, resulting in disruption of peripheral blood vessel structure that causes arterial stiffness to lead to complications such as heart failure, stroke, and kidney failure. Non-pharmacological therapies such as yoga and lemon aromatherapy may be options for lowering blood pressure. This study aims to prove the effect of combination therapy of yoga and lemon aromatherapy on changes in blood pressure in the elderly. Pre-experimental research design one-group pretest-posttest design with a population of 45 elderly with hypertension in the Working Area of Kedungdoro Health Center. The independent variable was yoga and lemon aromatherapy and the dependent variable was blood pressure. Sampling technique using purposive sampling with 35 respondents who meet the criteria of inclusion and exclusion. Instruments are SOP yoga and lemon aromatherapy, digital tensimeter, and observation sheet. Intervention in the form of a combination of yoga and lemon aromatherapy (15 minutes) was given 3 times in 1 Week for 2 weeks. The results showed a decrease in mean systolic blood pressure of $8.485 \text{ mmHg} \pm 2.034$ and diastolic of $6.342 \text{ mmHg} \pm 2.168$ after the intervention. Hypothesis test Wilcoxon signed rank test significant (p value 0.000) there is the effect of a combination of yoga and lemon aromatherapy to decrease blood pressure in the elderly in the work area Puskesmas Kedungdoro. The combination of yoga and lemon aromatherapy can reduce the activity of the sympathetic nervous system, increase parasympathetic activity, and stimulate the release of neurotransmitters such as endorphins and serotonin that cause a sense of calm so effective in lowering blood pressure in hypertensive elderly.

Keywords: Hypertension, Elderly, Blood Pressure, Yoga and Lemon Aromatherapy