

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, *pretest* tekanan darah sistolik senilai 156,6 mmHg dan tekanan darah diastolik 94,9 mmHg, sedangkan hasil *posttest* tekanan darah sistolik senilai 148,1 mmHg dan tekanan darah diastolik 88,5 mmHg. Hasil uji menggunakan *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan nilai $p=0.000$ ($p<0,05$), yang berarti ada pengaruh kombinasi senam yoga dan aromaterapi lemon terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Kombinasi senam yoga dan aromaterapi lemon merupakan terapi komplementer yang efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Kedua terapi ini saling melengkapi melalui mekanisme relaksasi fisik dan psikologis yang menurunkan aktivitas saraf simpatis, meningkatkan saraf parasimpatis, serta merangsang pelepasan endorfin dan serotonin. Respons ini memicu vasodilatasi, menurunkan denyut jantung, dan menurunkan tekanan darah secara bertahap.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Lansia Hipertensi

Bagi lansia yang menderita hipertensi disarankan untuk rutin melakukan senam yoga sebagai bentuk aktivitas fisik ringan yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, penggunaan aromaterapi lemon sebagai terapi komplementer dapat memberikan efek relaksasi yang turut membantu dalam menurunkan stres dan tekanan darah. Kombinasi kedua intervensi ini dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang aman dan mudah dilakukan di rumah dengan bimbingan yang tepat.

7.2.2 Bagi Studi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi dalam pengembangan intervensi keperawatan komunitas dan gerontik yang bersifat holistik dan promotif. Mahasiswa maupun praktisi keperawatan diharapkan dapat mengeksplorasi lebih jauh pemanfaatan terapi komplementer seperti senam yoga dan aromaterapi lemon dalam penatalaksanaan hipertensi, khususnya pada kelompok lansia untuk mendukung peningkatan kualitas hidup pasien.

7.2.3 Bagi Puskesmas

Bagi puskesmas diharapkan dapat mengintegrasikan kegiatan senam yoga lansia secara rutin dalam program kesehatan lansia dan mempertimbangkan penggunaan aromaterapi sebagai bagian dari terapi relaksasi non-farmakologis. Petugas kesehatan dapat memberikan edukasi kepada keluarga dan kader kesehatan mengenai manfaat serta cara penggunaan terapi ini agar dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan masyarakat.

7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kompleks, seperti uji klinis terkontrol dengan jumlah sampel yang lebih besar dan jangka waktu intervensi yang lebih panjang. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan variabel lain seperti tingkat stres, kualitas tidur, atau aktivitas fisik harian yang dapat memengaruhi tekanan darah, guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terkait efektivitas terapi komplementer.

DAFTAR PUSTAKA

1. Megasari M, Ningrum D, Dolifah D. Pengaruh Intervensi Relaksasi Napas Dalam Dan Murottal Al-Qur'an Irama Nahawand Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *J Ners*. 2023;7(1):632–8.
2. Ariyanti R, Preharsini IA, Sipolio BW. Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega J Pengabd Masy*. 2020;3(2):74.
3. Rika Widianita D. Hipertensi. *J Pengemb Ilmu dan Prakt Kesehat*. 2023;VIII(I):1–19.
4. Fitria SN, Prameswari GN. Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Indones J Public Heal Nutr*. 2021;1(1):472–8.
5. Suharto S, Jundapri K, Pratama MY. Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia di Desa Limau Manis Kecamatan Tanjung Morawa. *J Kesehat Glob*. 2020;3(1):41.
6. Ivanali K, Amir TL, Munawwarah M, Pertiwi AD. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. *Fisioter J Ilm Fisioter*. 2021;21(01):51–7.
7. World Health Organization. 2023.
8. Ummah MS. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022. *Sustain*. 2022;11(1):1–14.
9. Herdiani N, Ibad M, Wikurendra EA. Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Klampis Ngasem Kota Surabaya. *An-Nadaa J Kesehat Masy*. 2021;8(2):114.
10. Medika TB. *Berdamai Dengan Hipertensi*. Sari YNI, editor. Jakarta 13220: Bumi

Medika; 2022. 12–21 p.

11. Wirakhmi IN. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *J Untuk Masy Sehat*. 2023;7(1):61–7.
12. Ladyani F, Febriyani A, Praselia T, Berliana I. Hubungan antara Olahraga dan Stres dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2021;10(1):82–7.
13. Khatulistisa T, Kumala S, Rastania D, Author C. Suluh Abdi: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat. 2022;5(1):55–61.
14. Hanik U. Penerapan Terapi Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pre Lansia Yang Mengalami Hipertensi. 2022;6(1).
15. Pratiwi, Muflihatin SK. Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda. *Borneo*. 2021;3(1):243–7.
16. Rahman SP, Febriyona R, Sudirman ANA. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Usia Lansia Awal Di Wilayah Kerja Puskesmas Duingi. *J Educ Innov Public Heal*. 2023;1(1):206–14.
17. Prestasi JO. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 11, Nomor 2, Juli 2015 | 77
Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Yoga. 2015;11.
18. Octariani S, Mayasari D, Ramadhan AM. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Pandan Wangi Dan Lemon Dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Proceeding Mulawarman Pharm Conf*. 2021;000(April 2021):135–8.
19. Saputra A, Pebriani SH, Mardiah. Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Musik Instrumental Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *J Keperawatan*.

- 2024;16(3):1013–20.
20. Maulina KN. Peran Senam Yoga Untuk Menjaga Keseimbangan Pada Wanita Lanjut Usia. Pertiwi PA, editor. Unairnews. 2024.
 21. Awaliyah S, Puspita Sari R, Tangerang SY. The Effect Of Yoga Exercise On Blood Pressure Reduction In The Elderly Of Cikande Village In 2021. Nusantara Hasana J. 2022;2(1):Page.
 22. Ratania S, Ningrum TSR. Perbedaan Pengaruh Senam Yoga Dan Senam Jantung Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia. 2023.
 23. Brigita Aulia Juliana Soeryanto, Binarti Dwi W, Enny Virda Yuniarti, Ika Ainur Rofi'ah. The Effectiveness Of Lemon Aromatherapy On Blood Pressure In Hypertension Patients In Modopuro Public Health Center, Mojokerto. J Sci Res Educ Technol. 2024;3(1):62–7.
 24. Fadlilah S, Amestiasih T, Pebrianda B, Lanni F. Terapi Komplementer Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat dan Aromaterapi Lemon dalam Menurunkan Tekanan Darah. Faletahan Heal J. 2021;8(02):84–91.
 25. Suling FRW. Hipertensi. Vol. 8, Buku. Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia; 2021. 73 p.
 26. Fadillah RN, Rindarwati AY. Pengaruh Edukasi Terapi Non Farmakologi pada Pasien Hipertensi. J Ilm Kesehat Delima. 2023;5(2):117–21.
 27. Yanti M, Alkafi A, Yulita D. Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. Jik J Ilmu Kesehat. 2021;5(1):44.
 28. Rachmawati FA, Setyawan FEB, Wartiningsih M. Identifikasi Faktor Risiko Peningkatan Kejadian Hipertensi. CoMPHI J Community Med Public Heal

- Indones J. 2023;3(3):235–43.
29. Istiqomah IN, Suhariyanti E, Setyaningsih W, Alfira N. Hipertensi Pendekatan Holistik Berbasis Bukti Untuk Petani Dan Lansia.
 30. Elzaky J. Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Lansia. 2011;XIV(01):30–6.
 31. Annisa A savira, Khairani K, Nurhasanah N. Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi. Indones J Heal Sci. 2024;4(6):640–6.
 32. Hasdiana U. Bahaya Hipertensi Pada Lansia. Anal Biochem. 2018;11(1):1–5.
 33. Fauziah T, Nurmayni, Putri R, Pidia S, Sari S. Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penangananya.” Buku Saku. 2021. 7–16 p.
 34. Purwanti WP, Damayanti AP, Jannah MM. Manajemen Hipertensi Dengan Treatment Non-Farmakologi. ASSYIFA J Ilmu Kesehat. 2023;1(1):48–57.
 35. Syamsul Bahri A, Sulistyo Wati A. Efektifitas Senam Yoga Dan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Wironanggan. J Cakrawala Keperawatan. 2024;01(01):3046–4536.
 36. Kartika UY. Perbandingan Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Khatulistiwa Pontianak. J Kedokt Univ Tanjungpura. 2018;1:1–15.
 37. Iqbal MF, Handayani S. Terapi Non Farmakologi Pada Hipertensi. J Untuk Masy Sehat. 2022;6(1):41–51.
 38. Alifariki la ode. Epidemiologi Hipertensi. LeutikaPrio; 2016. 54 p.

39. Nazhira F, Dhari IFW, Mailani R, Bachtiar F, Husna AN, Anjani FCS. Gambaran Faktor Penyebab Penyakit Tidak Menular Pada Lansia Masyarakat Urban. *FISIO MU Physiother Evidences*. 2023;4(2):95–7.
40. Susilo Y, Wulandari A. *Seluk Beluk Darah Tinggi (Hipertensi)*. Westriningsih, editor. Yogyakarta: Rumah Baca; 2023.
41. Eriska Y, Adrianto A, Basyar E. Kesesuaian Tipe Tensimeter Pegas Dan Tensimeter Digital Terhadap Pengukuran Tekanan Darah Pada Usia Dewasa. *Edwin Basyar JKD*. 2016;5(4):1923–9.
42. 1 TPKDM. *Modul Praktikum Laboratorium. Praktikum KDM 1*; 2025.
43. Putri DE. Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *J Inov Penelit*. 2021;2(4):6.
44. Simorangkir L, Ginting AAY, Saragih IS, Saragih H. *Mengenal Lansia Dalam Lingkup Keperawatan*. Simarmata J, editor. Jakarta: Yayasan Kita Menulis; 2022. 118 p.
45. Senjaya AA. Gigi Lansia. *J Skala Husada J Heal*. 2017;13(1).
46. Gunawan D, Nada IKW. *Fisiologi Sirkulasi*. Denpasar; 2017.
47. Susilo Y, Wulandari A. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta Andi; 2011.
48. Konita S, Azmi S, Erkadius E. Pola Tekanan Darah Pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Padang Pasir Padang Januari 2014. *J Kesehat Andalas*. 2015;4(1):269–73.
49. Ain Harini R, Zainuri I, Windartik E. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Status Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto. 2021;1–10.

50. Wiyono J, Rohma EM, Lundy F. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. *J Appl Nurs (Jurnal Keperawatan Ter.* 2022;7(1):23.
51. Sena RA, Suhariati HI, Subiono S. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *J Borneo Cendekia.* 2019;3(2):167–74.
52. Susmawati R, Isnaeni Y. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Dusun Kwarasan Nogotirto Sleman Yogyakarta. *Naskah Publ.* 2018;85.
53. Yulita RF, Hasan A, Abidin NR. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Pondok Lansia Tulus Kasih Kota Bandung. *J Soc Sci Res.* 2024;4(4):8736–42.
54. Yoga TK. *Sop (Standar Operasional Prosedur) Terapi Komplementer Senam Yoga.* 2020;3–6.
55. Purwandari F, Sabrian F. Efektifitas Terapi Aroma Lemon Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Laparatomi. *J Online Mhs Progr Stud Ilmu Keperawatan Univ Riau.* 2012;1(1):1–6.
56. Sani FN, Mursudarinah, Ulkhasanah ME, Afni ACN, Agustiningrum D, Aditiya NS. Kombinasi Senam Lansia Dan Aromaterapi Lemon Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Pros Semin Inf Kesehat Nas.* 2020;322–8.
57. 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;1:23.
58. Abbas K, Husna W. Analisis Pengaruh Pemberian Aromaterapi Ekstrak Mawar (*Rosa Centifolia Extract*) Dan Ekstrak Lemon (*Citrus Limon Extract*) Terhadap Tekanan Darah Wanita Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukit tinggi. *Hum Care J.* 2021;6(3):628.
 59. Putri NT, Putri UR. Pengaruh Hydrotherapy Ekstrak Kulit Jeruk (*Citrus limon*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Matern Child Heal Care.* 2020;2(2):273.
 60. Rika Widianita D. Hipertensi Dengan Memberikan Aromaterapi Essensial Lemon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di RSUD Inanta Kota Padangsidempuan. *J Ekon Islam.* 2023;VIII(I):1–19.
 61. Nursalam. Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Nursalam. (2015). 2015. 1–416 p.
 62. Khanif M. Metodologi Penelitian Ditinjau Dari Model-Model Penelitian. *J Ilm Arsit.* 2011;8(2):40–5.
 63. Hidayat aziz alimul. Paradigma Kuantitatif. *Metode Penelitian Kesehatan*; 2015. 259 p.
 64. S IK, Warjana. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Bendatu M, editor. Yogyakarta: ANDI; 2015. 216 p.
 65. Nashrullah M, Fahyuni EF, Nurdyansyah N, Untari RS. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Prosedur Penelitian, Subyek Penelitian, Dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data)*. 2023.

66. Hendarti ES, Hidayah A. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Kabupaten Sidoarjo. 2018;10(2):14–24.
67. Husada, Karya. Standar Operasional Prosedur (SOP) Aromaterapi Lemon.
68. Putri Y. Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. 2020;8(1):44–50.
69. Agung AAP. Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif. Denpasar: AB Publisher; 2017.
70. Sumantri DHA. Metodologi Penelitian Kesehatan. Murodi PD, Ekayati F, editors. Jakarta 13220: Kencana Prenada Media Group; 2015.
71. Nurrahmani U. Stop Hipertensi. Yogyakarta: Familia; 2015.
72. Adam L. Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. Jambura Heal Sport J. 2019;1(2):82–9.
73. Mohi NY, Irwan I, Ahmad ZF. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonggarasi I. J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community. 2023;8(1):1–13.
74. D M, Afful J. Hypertension Prevalence, Awareness, Treatment, and Control Among Adults Age 18 and Older. Natl Libr Med. 2023;
75. Adila A, Mustika SE. Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Kanker Kolorektal. J Kedokt STM (Sains dan Teknol Med. 2023;6(1):53–9.
76. Prabhushankar R, Krueger C. Membrane Estrogen Receptors: Their Role In Blood Pressure Regulation And Cardiovascular Disease. 2016;
77. Taslima T, Husna A. Hubungan Riwayat Keluarga dan Gaya Hidup dengan

- Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Kuta Alam Banda Aceh. *J Healthc Technol Med.* 2017;3(1):121.
78. Kesehatan J. Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Purwokerto Utara II. 2022;15:82–90.
 79. Azizah N, Murniasih E, Agusthia M. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Keluhan Hipertensi. *J Ris Ilm.* 2023;5:71–85.
 80. Rismayanthi C. Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Melalui Senam Yoga. *Medikora.* 2018;(1):13–26.
 81. Geiger C. Effects Of Yoga On Blood Pressure In Adults With Prehypertension And Hypertension: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials. 2025;20.
 82. Risma D, Anjasari P, Hanan A, Widiani E. Artikel Penelitian Perpaduan Isometric Exercise dan Latihan Pernafasan Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Mojojajar Wilayah Kerja Puskesmas Kedungsari Kabupaten Mojokerto. 2021;10(1):8–15.
 83. Ratu P, Fitriana RN, Kartina I. Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Rw 31 Kelurahan Mojosongo Wilayah Kerja Puskesmas Sibela. *STIKES Kusuma Husada Surakarta.* 2019;
 84. Cha JH, Lee SH, Yoo YS. Effects Of Aromatherapy On Changes In The Autonomic Nervous System, Aortic Pulse Wave Velocity And Aortic Augmentation Index In Patients With Essential Hypertension. 2017;
 85. Ngoresan DIP. Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. 2021;85–95.

86. Patil SG. Effect Of Yoga On Arterial Stiffness In Elderly Subjects With Increased Pulse Pressure. *Complement Ther Med*. 2016;23(4):562–9.
87. Dhyani A, Agarwal P. Citrus Essential Oils In Aromatherapy: Therapeutic Effects And Mechanisms. 2022;
88. Kumar RRD and M. Effects Of A Health Worker Led 3 Month Yoga Intervention On Blood Pressure Of Hypertensive Patients: A Randomised Controlled Multicentre Trial In The Primary Care Setting. *BMC Public Health*. 2022;21(1).
89. Posyandu D, Kaiti D, Janiarli M, Sepduwiana H, Sari CS. Pengaruh Senam Yoga Dan Pemberian Aroma Terapi Mawar Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia. 2025;5(2):19516–23.
90. Fakhrudin Nasrul Sani; Mursudarinah. Kombinasi Senam Lansia dan Aromaterapi Lemon Berpengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Hipertensi. *J keperawatan*. 2021;2:33–5.
91. Datta PS. Association Between Body Mass Index And Blood Pressure Among Rural Indian Adults. 2021;5(3):20–4.
92. Kas SR. Hubungan Obesitas Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. 2025;6:17057–63.
93. Somerpalo O, Vire J. Association Between Educational Attainment And Blood Pressure In Older Adults: A Study Of Two Finnish Generational Cohorts Born 20 Years Apart. 2025;
94. Aunillah BI, Hidayat R, Syahda S. Hubungan Merokok Dan Konsumsi Kopi Dengan Hipertensi Di Desa Tarai Bangun UPT Puskesmas Tambang. 2024;5:3845–54.