

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI MEDITASI
MINDFULNESS DENGAN AROMATERAPI MAWAR
TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN
HIPERTENSI**

SKRIPSI



OLEH:
Meisya Salsabilah
NRP: 9103020008

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2025**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI MEDITASI
MINDFULNESS DENGAN AROMATERAPI MAWAR
TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN
HIPERTENSI**

SKRIPSI

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



OLEH:
Meisya Salsabilah
NRP: 9103020008

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2025**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Meisya Salsabilah

NRP : 9103020008

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi saya yang berjudul:

PENGARUH KOMBINASI TERAPI MEDITASI *MINDFULNESS* DENGAN
AROMATERAPI MAWAR TERHADAP TEKANAN DARAH 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 dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 09 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



METERAI
TEMPEL
10000
DBE23AMX130166640

Meisya Salsabilah

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

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

Nama : Meisya Salsabilah

NRP : 9103020008

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul:

Pengaruh Kombinasi Terapi Meditasi *Mindfulness* Dengan Aromaterapi Mawar Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau di 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, 09 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Meisya
Meisya Salsabilah

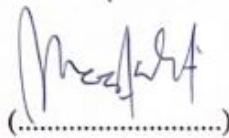
HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

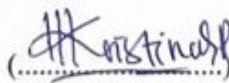
PENGARUH MEDITASI *MINDFULNESS* DENGAN AROMATERAPI
MAWAR TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI

OLEH:
Meisya Salsabilah
NRP: 9103020008

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


(.....)

Pembimbing Pendamping : Kristina Pae, S.Kep.,Ns., M.Kep


(.....)

Surabaya, 09 Januari 2025

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI TERAPI MEDITASI *MINDFULNESS* DENGAN AROMATERAPI MAWAR TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI

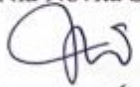
Skripsi yang ditulis oleh Meisya Salsabilah NRP. 9103020008 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 28 Januari 2025 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

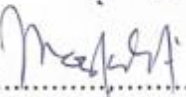
1. Ketua : Yesiana Dwi Wahyu W., S.Kep.,Ns.,M.Kep

()

2. Sekretaris : Nia Novita Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes

()

3. Anggota : Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns.,M.Kep

()

4. Anggota : Kristina Pae, S.Kep.,Ns.,M.Kep

()

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan,

Yesiana Dwi Wahyu W., S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi yang telah disusun ini dengan penuh rasa syukur serta bangga saya

persembahkan kepada:

Tuhan Yang Maha Esa, yang memberikan kesehatan, kemampuan di setiap aspek

dalam hidup saya, serta memberikan segala kekuatan.

Kedua orang tua, Bapak Harry Davidson dan Ibu Sulastris yang selalu memberikan

motivasi serta doa pada saya, seluruh keluarga besar, pasangan, sahabat-sahabat

saya, dosen pembimbing, dosen penguji, serta seluruh dosen yang telah

memberikan ilmu yang berguna dan berpengalaman berharga bagi saya selama

menempuh pendidikan di Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya

Mandala Surabaya.

HALAMAN MOTO

“Tidak ada kata terlambat untuk menjadi lebih baik di kemudian hari.”

KATA PENGANTAR

Penulis menyampaikan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas seluruh curahan rahmat dan hidayatNya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi Terapi Meditasi *Mindfulness* Dengan Aromaterapi Mawar Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi”. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan pengajaran, bimbingan, dan arahan langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian penelitian dan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya serta Ketua Penguji dalam ujian skripsi yang telah memberikan waktu, tenaga, dukungan serta motivasi kepada penulis.
2. Ibu Maria Manungkalit, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku Dosen Pembimbing Utama penulis yang telah memberi bimbingan dan motivasi selama penulis melakukan studi.
3. Ibu Kristina Pae, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku Dosen Pembimbing Pendamping penulis yang telah memberi bimbingan selama penulis melakukan studi serta memberi arahan dalam penulisan naskah skripsi.

4. Ibu Nia Novita Sari, S. Kep., Ns., M. Kes., selaku Sekretaris Penguji dalam ujian skripsi yang telah memberikan waktu, tenaga, dukungan serta motivasi kepada penulis.
5. Pembimbing Akademik penulis Ibu Ermalynda, S. Kep., Ns., M. Kep., yang telah selalu memberikan *support* kepada penulis.
6. Pemilik serta pengelola Panti Werdha Anugerah Dukuh Kupang Surabaya sudah membantu dan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian sebagai proses penyelesaian skripsi saya.
7. Para responden yang sudah bersedia untuk meluangkan waktu dan tenaga terlibat dalam penelitian ini.
8. Kedua orang tua penulis, Harry Davidson dan Sulastri, untuk beliau berdualah skripsi ini penulis persembahkan. Penulis menghargai semua cinta dan dukungan kedua orang tua dalam membesarkan dan membimbing penulis selama bertahun-tahun, sehingga dapat terus berupaya mencapai tujuan.
9. Terhadap diri penulis sendiri karena sudah bersemangat dan berjuang sejauh ini dalam penyusunan awal skripsi hingga selesainya penelitian selama ini.
10. Sepupu penulis, Monica Maharani terima kasih sudah menjadi *support system* penulis dengan mengingatkan dan membantu penulis selama melakukan penyusunan proposal hingga skripsi.
11. Pasangan penulis yang telah selalu membantu dan memberi semangat kepada penulis dalam penyusunan skripsi dari awal hingga selesai.
12. Teman-teman penulis yang telah mendukung secara keseluruhan agar penulis memiliki motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.

Sebagai manusia biasa, penulis menyadari bahwa masih ada keterbatasan kemampuan dan keahlian yang dimiliki sehingga membuat penyusunan skripsi berjudul “Pengaruh Kombinasi Terapi Meditasi *Mindfulness* Dengan Aromaterapi Mawar Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi” tidak berjalan mulus. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka menerima kritik untuk memperbaiki skripsi penelitian ini. Harapan utama penulis adalah agar siapapun yang membaca skripsi ini dapat merasakan manfaatnya.

Surabaya, 15 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xix
ABSTRAK	xx
<i>ABSTRACT</i>	xxi
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	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 Penelitan.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
2.1 Konsep Terapi Meditasi <i>Mindfulness</i>	8

2.1.1	Definisi Terapi Meditasi <i>Mindfulness</i>	8
2.1.2	Aspek <i>Mindfulness</i>	8
2.1.3	Indikasi Meditasi <i>Mindfulness</i>	9
2.1.4	Kontraindikasi Meditasi <i>Mindfulness</i>	9
2.1.5	Dosis Pelaksanaan Meditasi <i>Mindfulness</i>	9
2.1.6	Patofisiologis Meditasi <i>Mindfulness</i>	9
2.1.7	Metode Pelaksanaan Terapi Meditasi <i>Mindfulness</i>	10
2.2	Konsep Aromaterapi Mawar	11
2.2.1	Definisi Aromaterapi Mawar	11
2.2.2	Indikasi Aromaterapi Mawar	11
2.2.3	Kontraindikasi Aromaterapi Mawar	12
2.2.4	Dosis Pelaksanaan Aromaterapi Mawar.....	12
2.2.5	Patofisiologis Aromaterapi Mawar	12
2.2.6	Metode Pelaksanaan Aromaterapi Mawar	13
2.3	Konsep Tekanan Darah	13
2.3.1	Definisi Tekanan Darah	13
2.3.2	Mekanisme Tekanan Darah.....	14
2.3.3	Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	14
2.3.4	Pengukuran Tekanan Darah	16
2.4	Konsep Hipertensi pada Lansia.....	17
2.4.1	Definisi Hipertensi pada Lansia	17
2.4.2	Klasifikasi Hipertensi pada Lansia.....	17
2.4.3	Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia	18
2.4.4	Patofisiologi Hipertensi pada Lansia.....	20
2.4.5	Tanda dan Gejala Hipertensi pada Lansia.....	21
2.5	Konsep Lanjut Usia	21
2.5.1	Definisi Lanjut Usia	21
2.5.2	Klasifikasi Lansia	21
2.5.3	Proses Menua	22
2.5.4	Perubahan yang dapat terjadi pada Lansia	22
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS		23
3.1	Kerangka Konseptual	23
3.2	Pengaruh Kombinasi Terapi Meditasi <i>Mindfulness</i> Dengan Aromaterapi Mawar	24
3.3	Hipotesis.....	25
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		26
4.1	Desain Penelitian.....	26
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	27
4.2.1	Variabel Independen	27
4.2.2	Variabel Dependen.....	27

4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	29
4.4.1	Populasi	29
4.4.2	Sampel.....	29
4.4.3	Teknik Sampling	30
4.5	Kerangka Kerja Penelitian	31
4.6	Metode Pengumpulan Data	32
4.6.1	Prosedur Pengumpulan Data	32
4.6.2	Instrumen Penelitian.....	35
4.6.3	Waktu dan Lokasi Penelitian.....	35
4.7	Uji Validitas dan Reliabilitas	36
4.7.1	Uji Validitas	36
4.7.2	Uji Reliabilitas.....	36
4.8	Teknik Analisis Data	37
4.8.1	Editing	37
4.8.2	Tabulating.....	37
4.8.3	Uji Hipotesis.....	37
4.9	Etika Penelitian	38
4.9.1	Prinsip Menghormati Harkat dan Martabat Manusia	38
4.9.2	Prinsip Menghormati Privasi dan Kerahasiaan Subyek Penelitian	39
4.9.3	Keadilan dan inklusivitas (respect for justice and inclusiveness)	39
4.9.4	Prinsip Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbalkan (<i>balancing harms and benefits</i>)	39
BAB 5	HASIL PENELITIAN	41
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	41
5.2	Hasil Penelitian	42
5.2.1	Data Umum	42
5.2.2	Data Khusus	52
BAB 6	PEMBAHASAN	57
6.1	Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Kombinasi Terapi Meditasi <i>Mindfulness</i> Dengan Aromaterapi Mawar	57
6.2	Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Kombinasi Terapi Meditasi <i>Mindfulness</i> Dengan Aromaterapi Mawar	61
6.3	Pengaruh Kombinasi Terapi Meditasi <i>Mindfulness</i> Dengan Aromaterapi Mawar Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi	64
6.4	Keterbatasan Penelitian	69
BAB 7	KESIMPULAN DAN SARAN	70
7.1	Kesimpulan.....	70

7.2	Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....		72
LAMPIRAN.....		80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi menurut <i>Joint National Committee</i> 8	18
Tabel 4.1 Tabel Desain Penelitian Pengaruh Kombinasi Terapi Meditasi <i>Mindfulness</i> Dengan Aromaterapi Mawar Terhadap Lansia Dengan Hipertensi.....	26
Tabel 4.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
Tabel 5.1 Tabel Kegiatan Sehari-hari di Panti Werdha Anugerah Dukuh Kupang Surabaya	42
Tabel 5.2 Karakteristik Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kombinasi Terapi Meditasi <i>Mindfulness</i> dengan Aromaterapi Mawar di Panti Werdha Anugerah Dukuh Kupang Surabaya tanggal 20-24 Juni 2024.....	53
Tabel 5.3 Hasil Uji Normalitas Tekanan Darah <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> dengan <i>Shapiro-Wilk</i>	55
Tabel 5.4 Hasil Uji Hipotesis <i>Paired T-Test</i> Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	55

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 3.1	Kerangka Konsep Pengaruh Kombinasi Terapi Meditasi <i>Mindfulness</i> Dengan Aromaterapi Mawar Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.....	23
Gambar 4.1	Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Kombinasi Terapi Meditasi <i>Mindfulness</i> dan Aromaterapi Mawar Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.....	31
Gambar 5.1	Kategori Responden Berdasarkan Usia di Panti Werdha Anugerah Dukuh Kupang Surabaya tanggal 20-24 Juni 2024	43
Gambar 5.2	Kategori Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Werdha Anugerah Dukuh Kupang Surabaya tanggal 20-24 Juni 2024	44
Gambar 5.3	Kategori Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Panti Werdha Anugerah Dukuh Kupang Surabaya tanggal 20-24 Juni 2024	45
Gambar 5.4	Kategori Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga Menderita Hipertensi di Panti Werdha Anugerah Dukuh Kupang Surabaya tanggal 20-24 Juni 2024.....	46
Gambar 5.5	Kategori Responden Berdasarkan Riwayat Merokok di Panti Werdha Anugerah Dukuh Kupang Surabaya tanggal 20-24 Juni 2024	47
Gambar 5.6	Kategori Responden Berdasarkan Riwayat Merokok di Panti Werdha Anugerah Dukuh Kupang Surabaya tanggal 20-24 Juni 2024	48
Gambar 5.7	Kategori Responden Berdasarkan Riwayat Mengonsumsi Alkohol di Panti Werdha Anugerah Dukuh Kupang Surabaya tanggal 20-24 Juni 2024	49
Gambar 5.8	Kategori Responden Berdasarkan Riwayat Minum Kopi di Panti Werdha Anugerah Dukuh Kupang Surabaya tanggal 20-24 Juni 2024	50
Gambar 5.9	Kategori Responden Berdasarkan Riwayat Konsumsi Garam Berlebih di Panti Werdha Anugerah Dukuh Kupang Surabaya tanggal 20-24 Juni 2024	51
Gambar 5.10	Kategori Responden Berdasarkan Riwayat Olahraga di Panti Werdha Anugerah Dukuh Kupang Surabaya tanggal 20-24 Juni 2024	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden	80
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	81
Lampiran 3. Lembar Data Demografi Responden	82
Lampiran 4. SOP Kombinasi Terapi Meditasi <i>Mindfulness</i> Dengan Aromaterapi Mawar.....	83
Lampiran 5. SOP Pengukuran Tekanan Darah.....	85
Lampiran 6. Lembar Observasi Tekanan Darah <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	87
Lampiran 7. Data Demografi Responden	88
Lampiran 8. Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	90
Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas Tekanan Darah <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> dengan <i>Shapiro-Wilk</i>	91
Lampiran 10. Hasil Uji Hipotesis dengan <i>Paired T-Test</i>	88
Lampiran 11. Surat Balasan Dari Panti Werdha Anugerah Surabaya	89
Lampiran 12. Hasil Uji Kalibrasi	90
Lampiran 13. Lampiran Foto Kegiatan	93

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

HALAMAN COVER.....	94
ABSTRAK	95
<i>ABSTRACT</i>	96
PENDAHULUAN	97
METODE PENELITIAN.....	97
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	98
SIMPULAN DAN SARAN	103
KEPUSTAKAAN	104
BIODATA PENULIS	105

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI MEDITASI *MINDFULNESS* DENGAN AROMATERAPI MAWAR TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI

oleh: Meisya Salsabilah

Proses degeneratif yang muncul pada lansia diatas 60 tahun umumnya adalah hipertensi. Hipertensi disebabkan karena adanya atherosklerosis sehingga terjadi penyempitan pada pembuluh darah. Terdapat tata laksana yang dapat dilakukan untuk menurunkan hipertensi di antaranya kombinasi terapi meditasi *mindfulness* dengan aromaterapi mawar. Kombinasi terapi ini dapat bermanfaat karena dapat menimbulkan sensasi bahagia, semangat, percaya diri, serta perasaan menjadi rileks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kombinasi Terapi Meditasi *Mindfulness* Dengan Aromaterapi Mawar Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 17 responden yang sudah memenuhi kriteria. Alat yang digunakan dalam penelitian adalah *sphygmomanometer* digital dan lembar SOP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi didapatkan rata-rata hasil tekanan darah sistolik $148,82 \text{ mmHg} \pm 5,34$ dan tekanan darah diastolik $93,47 \text{ mmHg} \pm 2,35$. Dilakukan pemberian kombinasi terapi meditasi *mindfulness* dengan aromaterapi mawar selama 3 hari berturut-turut dan didapatkan hasil tekanan darah sistolik $138,76 \text{ mmHg} \pm 6,53$ dan tekanan darah diastolik $85,64 \text{ mmHg} \pm 2,78$. Uji statistik menggunakan *Paired-T-Test* menunjukkan *p-value* 0,000 ($<0,05$) yang berarti ada pengaruh kombinasi terapi meditasi *mindfulness* dengan aromaterapi mawar terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. Terapi meditasi *mindfulness* dengan aromaterapi mawar dapat dijadikan sebagai terapi komplementer non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Meditasi *Mindfulness*, Aromaterapi, Tekanan Darah, Hipertensi, Lanjut Usia

ABSTRACT

THE EFFECT OF COMBINATION MINDFULNESS MEDITATION WITH ROSE AROMATHERAPY ON BLOOD PRESSURE OF ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION

by: Meisya Salsabilah

The degenerative process that appears in the elderly over 60 years is generally hypertension. Hypertension is caused by atherosclerosis resulting in narrowing of the blood vessels. There are treatments that can be done to reduce hypertension, including a combination of mindfulness meditation therapy with rose aromatherapy. This combination therapy can be useful because it can cause a sensation of happiness, enthusiasm, confidence, and a feeling of relaxation. This study aims to determine the effect of the combination of mindfulness meditation therapy with rose aromatherapy on blood pressure in elderly people with hypertension. This research method is quantitative with a one group pretest-posttest research design. The sampling technique used in this study was purposive sampling with a sample size of 17 respondents who met the criteria. The tools used in the study were digital sphygmomanometer and SOP sheet. The results showed that before the intervention, the average results of systolic blood pressure were $148.82 \text{ mmHg} \pm 5.34$ and diastolic blood pressure $93.47 \text{ mmHg} \pm 2.35$. A combination of mindfulness meditation therapy with rose aromatherapy was given for 3 consecutive days and the results obtained were systolic blood pressure $138.76 \text{ mmHg} \pm 6.53$ and diastolic blood pressure $85.64 \text{ mmHg} \pm 2.78$. Statistical tests using the Pired T-Test showed a p-value of 0.000 (<0.05) which means there is an effect of a combination of mindfulness meditation therapy with rose aromatherapy on the blood pressure of the elderly with hypertension. Mindfulness meditation therapy with rose aromatherapy can be used as a non-pharmacological complementary therapy to reduce blood pressure in elderly people with hypertension.

Keywords: *Mindfulness Meditation, Aromatherapy, Blood Pressure, Hypertension, Elderly*