

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *SPIRITUAL
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)* DAN
AROMATERAPI LEMON TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI**

SKRIPSI



OLEH:

Adinda Kurnia Sari

NRP: 9103021018

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

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *SPIRITUAL
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)* DAN
AROMATERAPI LEMON TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI**

SKRIPSI

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



OLEH:

Adinda Kurnia Sari

NRP: 9103021018

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

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Adinda Kurnia Sari

NRP : 9103021018

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi berjudul:

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*
TECHNIQUE (SEFT) DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA 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 pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, ...9 Juli..... 2025

Yang membuat pernyataan,



Adinda Kurnia Sari

PERNYATAAN PERSETUJUAN

PUBLIKASI KARYA ILMIAH

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

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

Nama : Adinda Kurnia Sari

NRP : 9103021018

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul:

Pengaruh Kombinasi Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi

Untuk dipublikasi atau ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan undang-undang hak cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini dibuat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan



Adinda Kurnia Sari

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM* *TECHNIQUE* (SEFT) DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

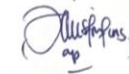
Skripsi ini ditulis oleh Adinda Kurnia Sari NRP. 9103021018 telah di uji dan
disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 9 Juli 2025 dan telah dinyatakan
lulus oleh,

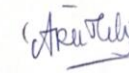
Tim Penguji

1. Ketua : Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep
2. Sekretaris : Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns.,
M.Kep
3. Anggota : Ninda Ayu Prabasari, S.Kep., Ns., M.Kep
4. Anggota : Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep., Ns.,
M.Kep., Sp.Kep.MB

()

()

()

()



Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE* (SEFT) DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

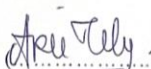
OLEH:

Adinda Kurnia Sari
NRP: 9103021018

Pembimbing Utama : Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep., Ns., M.Kep.


(.....)

Pembimbing Pendamping : Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep., Ns.,
M.Kep., Sp.Kep.MB.


(.....)

Surabaya, ²⁴ Juni 2025

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Kedua orang tua saya yakni Bapak Wahyudi (Alm), Ibu Kusnul, Mba Aisyah, dan seluruh keluarga yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Terimakasih telah memberikan motivasi, semangat, dan masukan sehingga skripsi ini juga menjadi bukti dari perjuangan mereka.

Teman-teman yang telah membantu dan membersamai saya dalam proses skripsi.

Pembimbing, penguji, dosen, dan staf tata usaha yang telah membantu selama proses skripsi sehingga skripsi ini dapat selesai.

HALAMAN MOTTO

“Kesabaran dan ketekunan membawa hasil yang luar biasa”

Napoleon Hill

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

Al Baqarah 286

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

Al Insyirah 5

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Kombinasi Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan dalam menyelesaikan sarjana keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Proses penulisan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan motivasi dan arahan selama perkuliahan serta dalam menyelesaikan skripsi.
2. Ibu Ninda Ayu Prabasari Panglipurningsih, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran serta memberikan arahan dan memotivasi dalam penyusunan skripsi.
3. Ibu Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.M.B selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran serta memberikan arahan dan memotivasi dalam penyusunan skripsi
4. Ibu Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Penguji yang telah memberikan arahan dan masukan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi

5. Ibu Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Sekretaris Penguji yang selalu mendampingi, membimbing, dan memberikan motivasi selama perkuliahan serta memberikan arahan dan masukan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi.
6. Seluruh responden di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya yang telah bersedia dan meluangkan waktunya untuk menjadi responden selama penelitian sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar dan baik.
7. Kepala Puskesmas Jagir Surabaya yaitu dr. Dessy Jumiatty Setia serta staf Puskesmas yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar dan baik.
8. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keperawatan Universitas katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan ilmu dengan ikhlas dan sabar selama perkuliahan.
9. Seluruh staf Tata Usaha Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membantu kelancaran peneliti dalam mengurus surat untuk melakukan penelitian.
10. Bapak Wahyudi (Alm) selaku ayah penulis. Terimakasih telah merawat, membimbing, mendoakan, dan memberikan pendidikan yang terbaik bagi penulis. Meskipun ayah telah berada di Surga, namun penulis yakin bahwa ayah selalu menjaga dan membantu penulis dari Surga.
11. Ibu Kusnul Khotimah selaku ibu penulis yang telah merawat, membimbing, mendoakan, dan memotivasi penulis. Beliau memang tidak merasakan bangku perkuliahan, namun beliau telah mengusahakan dan memberikan pendidikan

terbaik bagi penulis. Terimakasih telah menjadi alasan utama penulis untuk menyelesaikan studi sampai sarjana.

12. Nur Aisyah Komariah selaku kakak penulis yang telah menjaga dan memotivasi sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana.

13. Seluruh keluarga penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Terimakasih telah memotivasi dan membantu penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana.

14. Maria Almeyda Jesica dan Dinda Elok Permatasari selaku teman dekat penulis dari awal masuk perkuliahan hingga penyusunan skripsi. Terima kasih selalu memberikan semangat dan mendengarkan keluh kesah penulis selama perkuliahan.

15. Teman-teman Angkatan 2021 yang telah membantu, memotivasi, dan berjuang bersama selama masa perkuliahan.

16. *Last but not least*, kepada diri saya sendiri. Terima kasih telah berjuang, berusaha, dan tidak memilih untuk menyerah dalam kondisi apapun.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya dalam pengembangan ilmu keperawatan gerontik dan praktik klinis terkait hipertensi pada lansia.

Surabaya, 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDULI	i
SURAT PERNYATAAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iv
PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
DAFTAR SINGKATAN	xx
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xxi
ABSTRAK	xxii
<i>ABSTRACT</i>	xxiii
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
Menjelaskan pengaruh kombinasi terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) dan aromaterapi lemon terhadap lansia hipertensi.	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 9
2.1 Konsep Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)	9
2.1.1 Definisi Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....	9
2.1.2 Manfaat Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)	9
2.1.3 Indikasi Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....	9
2.1.4 Kontraindikasi Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)	10
2.1.5 Mekanisme Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)..	10
2.1.6 Dosis Pemberian Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....	11

2.1.7	Langkah-langkah Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)	11
2.1.8	Kombinasi Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Dan Aromaterapi Lemon	15
2.2	Konsep Aromaterapi Lemon	15
2.2.1	Definisi Aromaterapi Lemon.....	15
2.2.2	Manfaat Aromaterapi Lemon	15
2.2.3	Pemakaian Aromaterapi Lemon	15
2.2.4	Indikasi Aromaterapi Lemon.....	17
2.2.5	Kontraindikasi Aromaterapi Lemon.....	17
2.2.6	Mekanisme Aromaterapi Lemon	17
2.2.7	Dosis Pemberian Aromaterapi Lemon	18
2.2.8	Langkah-langkah Aromaterapi Lemon.....	18
2.3	Konsep Tekanan Darah.....	20
2.3.1	Definisi Tekanan Darah.....	20
2.3.2	Alat Ukur Tekanan Darah.....	20
2.3.3	Faktor Yang Perlu Diperhatikan Saat Mengukur Tekanan Darah	21
2.3.4	Cara Mengukur Tekanan Darah.....	22
2.3.5	Klasifikasi Tekanan Darah	23
2.4	Konsep Lansia	24
2.4.1	Definisi Lansia	24
2.4.2	Proses Menua	24
2.4.3	Batasan Lansia.....	24
2.4.4	Perubahan Pada Lansia.....	25
2.5	Konsep Hipertensi	28
2.5.1	Definisi Hipertensi	28
2.5.2	Klasifikasi Hipertensi	28
2.5.3	Penyebab Hipertensi.....	28
2.5.4	Faktor Yang Memengaruhi	28
2.5.5	Patofisiologi Hipertensi Pada Lansia	31
2.5.6	Gejala Klinis Hipertensi	32
2.5.7	Komplikasi Hipertensi.....	32
2.5.8	Penatalaksanaan Hipertensi.....	33
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL dan HIPOTESIS.....		36
3.1	Kerangka Konseptual	36
3.2	Pengaruh Kombinasi Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi	37
3.3	Hipotesis.....	38
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		39
0.1	Desain Penelitian.....	39
0.2	Identifikasi Variabel Penelitian	39
0.2.1	Variabel Independen	39
0.2.2	Variabel Dependen	40
0.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	40
0.4	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	42

0.4.1	Populasi	42
0.4.2	Sampel	42
0.4.3	Teknik Pengambilan Sampel	43
0.5	Kerangka Kerja Penelitian	44
0.6	Metode pengumpulan Data	45
0.6.1	Pengumpulan Data	45
0.6.2	Instrumen Penelitian	48
0.6.3	Waktu dan Lokasi Penelitian	49
0.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	49
0.7.1	Uji Validitas	49
0.7.2	Uji Reliabilitas	49
0.8	Teknik Analisa Data	49
0.8.1	<i>Editing</i>	49
0.8.2	<i>Tabulating</i>	50
0.8.3	Uji Hipotesis	50
0.9	Etika Penelitian	50
0.9.1	Menghormati Harkat Dan Martabat Manusia	51
0.9.2	Menghormati Privasi Dan Kerahasiaan Subyek Penelitian	51
0.9.3	Keadilan Dan Keterbukaan	51
0.9.4	Memperhatikan Manfaat Dan Kerugian Yang Ditimbulkan	51
0.9.5	<i>Informed Consent</i>	52
BAB 5	HASIL PENELITIAN	53
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	53
5.2	Hasil Penelitian	56
5.2.1	Data Umum	56
5.2.2	Data Khusus	62
BAB 6	PEMBAHASAN	66
6.1	Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum Diberikan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Dan Aromaterapi Lemon	66
6.2	Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Setelah Diberikan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Dan Aromaterapi Lemon	72
6.3	Pengaruh Kombinasi Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Dan Aromaterapi Lemon	77
6.4	Keterbatasan Penelitian	81
BAB 7	SIMPULAN dan SARAN	82
7.1	Simpulan	82
7.2	Saran	82
	DAFTAR PUSTAKA	84
	LAMPIRAN	98
	ARTIKEL PENELITIAN	126

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Langkah-langkah melakukan terapi SEFT	11
Tabel 2. 2 Langkah-Langkah Aromaterapi Lemon	18
Tabel 2. 3 Klasifikasi Hipertensi Menurut <i>Joint National Commite</i> (JNC) 7	28
Tabel 4. 1 Desain Penelitian Pengaruh Kombinasi Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi	39
Tabel 4. 2 Definisi Operasional Variabel Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT), Aromaterapi Lemon, Dan Tekanan Darah.....	40
Tabel 5.1 Jadwal Pelayanan Puskesmas Jagir	53
Tabel 5.2 Kasus Penyakit Terbanyak Di Puskesmas Jagir Tahun 2023	54
Tabel 5.3 Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik <i>Pretest-Posttest</i> Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi	62
Tabel 5.4 Hasil Uji Normalitas <i>Pretest-Posttest</i> Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Dengan <i>Shapiro Wilk</i>	64
Tabel 5.5 Hasil Uji Hipotesis <i>Pretest-Posttest</i> Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Dengan <i>Wilcoxon</i>	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Titik <i>Crown Point</i> (CP)	12
Gambar 2.2 Titik <i>Eye Brow Point</i> (EB)	12
Gambar 2.3 Titik <i>Side Of Eyes point</i> (SE)	12
Gambar 2.4 Titik <i>Under Of Eyes Point</i> (UE).....	13
Gambar 2.5 Titik <i>Under Nose Point</i> (UN).....	13
Gambar 2.6 Titik <i>Chin Point</i> (CH).....	13
Gambar 2.7 Titik <i>Collar Bone Point</i> (CB).....	14
Gambar 2.8 Titik <i>Under Arm Point</i> (UA)	14
Gambar 2.9 Titik <i>Bellow Nipple Point</i> (BN).....	14
Gambar 2.10 <i>Essential Oil</i>	19
Gambar 2.11 Kasa	19
Gambar 2.12 Penggaris	19
Gambar 2.13 Teteskan Aromaterapi Lemon Pada Kasa.....	19
Gambar 2.14 Letakkan Pada Jarak 20 cm.....	20
Gambar 2.15 <i>Spygnomanometer</i> Digital	20
Gambar 2.16 <i>Spygnomanometer</i> Raksa	21
Gambar 2.17 <i>Spygnomanometer</i> Manual.....	21
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Kombinasi Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi	36
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Pengaruh Kombinasi Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.	44
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 25 Maret - 11 April 2025	56

Gambar 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 25 Maret - 11 April 2025 ...	56
Gambar 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 25 Maret - 11 April 2025.....	57
Gambar 5.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 25 Maret - 11 April 2025	57
Gambar 6.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Hipertensi Keluarga Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 25 Maret - 11 April 2025	58
Gambar 5.6	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Obat Yang Dikonsumsi Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 25 Maret - 11 April 2025	59
Gambar 5.7	Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Obat Di Puskesmas Jagir Surabaya 25 Maret - 11 April 2025	59
Gambar 5.8	Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit Lain Yang Diderita Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 25 Maret - 11 April 2025	60
Gambar 5.9	Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Konsumsi Alkohol Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 25 Maret - 11 April 2025	60
Gambar 5.10	Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Konsumsi Kopi Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 25 Maret - 11 April 2025 ...	61
Gambar 5.11	Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Merokok Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 25 Maret - 11 April 2025.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	98
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	100
Lampiran 3. Lembar Data Demografi.....	101
Lampiran 4. SOP Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....	103
Lampiran 5. SOP Aromaterapi Lemon.....	107
Lampiran 6. SOP Mengukur Tekanan Darah	108
Lampiran 7. Lembar Observasi Tekanan Darah.....	109
Lampiran 8. Agenda Kegiatan	110
Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian Fakultas Ke Dinas Kesehatan Kota Surabaya.....	112
Lampiran 10. Surat Balasan Dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya	113
Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian Fakultas Ke Puskesmas Jagir Surabaya.....	115
Lampiran 12. Surat Ijin Penelitian Dari Puskesmas Jagir Surabaya	116
Lampiran 13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Puskesmas Jagir Surabaya	117
Lampiran 14. Sertifikat Kalibrasi Tensimeter Digital	118
Lampiran 15. Data Responden.....	121
Lampiran 16. Hasil Uji Normalitas	123
Lampiran 17. Hasil Uji Statistik <i>Wilcoxon</i>	124
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian.....	125

DAFTAR SINGKATAN

CP : *Crown Point*

EB : *Eye Brow Point*

SE : *Side Of Eyes Point*

UE : *Under Of Eyes Point*

UN : *Under Nose Point*

CH : *Chin Point*

CB : *Collar Bone Point*

UA : *Under Arm Point*

BN : *Bellow Nipple Point*

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

ARTIKEL PENELITIAN.....	126
HALAMAN PERSETUJUAN.....	127
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	128
ABSTRAK	129
<i>ABSTRACT</i>	130
PENDAHULUAN	131
METODE PENELITIAN.....	132
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	133
SIMPULAN DAN SARAN	140
KEPUSTAKAAN	141
BIODATA PENULIS	145

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP TEKanan DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

Oleh: Adinda Kurnia Sari

Hipertensi pada lansia terjadi akibat perubahan sistem kardiovaskuler seperti berkurangnya elastisitas dinding aorta serta penebalan pada katup jantung sehingga tekanan darah meningkat. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan aromaterapi lemon merupakan terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi SEFT dan aromaterapi lemon terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. Desain penelitian *pre-experimental* menggunakan *one group pretest-posttest design*. Variabel independen adalah terapi SEFT dan aromaterapi lemon, variabel dependen adalah tekanan darah. Populasi penelitian terdiri dari 38 lansia hipertensi di RW 4 Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya. 30 sampel lansia diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu SOP terapi SEFT dan aromaterapi lemon, tensimeter digital, dan lembar observasi tekanan darah. Intervensi diberikan selama 15 menit untuk masing-masing terapi dengan frekuensi sehari sekali selama 3 hari berturut-turut. Hasil *Mean pretest* sistolik $150,3 \text{ mmHg} \pm 5,266$ dan *posttest* $141,1 \text{ mmHg} \pm 5,234$ sedangkan *mean pretest* diastolik $93,266 \text{ mmHg} \pm 2,476$ dan *posttest* $87,3 \text{ mmHg} \pm 2,380$. Selisih sistolik $9,2 \text{ mmHg} \pm 3,231$ dan diastolik $5,96 \text{ mmHg} \pm 2,189$. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* 0.000 ($\alpha < 0.05$) yang berarti terdapat pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan aromaterapi lemon terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. Terapi SEFT dapat menekan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga memicu terjadinya penurunan norepinefrin dan epinefrin yang menyebabkan tekanan darah menurun. Aromaterapi lemon bekerja di sistem parasimpatis untuk memperlebar pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. Kombinasi kedua terapi tersebut memberikan efek vasodilatasi pembuluh darah sehingga efektif menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Aromaterapi Lemon, Hipertensi, Lansia, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), Tekanan Darah

ABSTRACT

THE EFFECT OF COMBINATION OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) THERAPY AND LEMON AROMATHERAPY ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION

By: Adinda Kurnia Sari

Hypertension in the elderly occurs due to changes in the cardiovascular system, such as a decrease in the elasticity of the aortic wall and thickening of the heart valves, leading to increased blood pressure. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy and lemon aromatherapy are non-pharmacological therapies for lowering blood pressure. This study aims to determine the effect of combining SEFT therapy and lemon aromatherapy on blood pressure in elderly hypertensive patients. The pre-experimental study design used a one-group pretest-posttest design. The independent variables were SEFT therapy and lemon aromatherapy, while the dependent variable was blood pressure. The study population consisted of 38 elderly hypertensive individuals in RW 4 of the Jagir Surabaya Public Health Center. Thirty elderly participants were selected using purposive sampling. The instruments used were the SEFT therapy and lemon aromatherapy SOP, a digital sphygmomanometer, and a blood pressure observation sheet. The intervention was administered for 15 minutes for each therapy, once daily for three consecutive days. The mean pretest systolic blood pressure was 150.3 mmHg $\pm$ 5.266 and the posttest was 141.1 mmHg $\pm$ 5.234, while the mean pretest diastolic blood pressure was 93.266 mmHg $\pm$ 2.476 and the posttest was 87.3 mmHg $\pm$ 2.380. The systolic difference was 9.2 mmHg $\pm$ 3.231 and the diastolic difference was 5.96 mmHg $\pm$ 2.189. The Wilcoxon test results showed a p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$), indicating that there was an effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy and lemon aromatherapy on blood pressure in elderly hypertensive patients. SEFT therapy can suppress sympathetic nervous system activity, leading to a decrease in norepinephrine and epinephrine levels, which in turn lowers blood pressure. Lemon aromatherapy works on the parasympathetic nervous system to dilate blood vessels, thereby lowering blood pressure. The combination of both therapies produces a vasodilatory effect on blood vessels, making them effective in lowering blood pressure.

Keywords: Lemon Aromatherapy, Hypertension, Elderly, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), Blood Pressure