

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa kombinasi terapi musik alam dan aromaterapi lemon terbukti dapat tekanan darah pada penderita hipertensi. Melalui uji statistik *paired T-test* menunjukkan nilai ($\alpha=0,05$) didapatkan adanya pengaruh yang signifikan terapi kombinasi terapi musik alam dan aromaterapi lemon terhadap tekanan darah terhadap pasien hipertensi. Efektivitas kombinasi terapi ini dipengaruhi oleh kemampuan terapi musik alam dalam menciptakan suasana relaksasi yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, serta efek aromaterapi lemon yang secara fisiologis berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Penderita Hipertensi

Penderita hipertensi diharapkan dapat menerapkan kombinasi terapi musik alam dan aromaterapi lemon secara rutin dan sesuai anjuran, sebagai salah satu upaya non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah.

7.2.2 Bagi Perawat Puskesmas

Perawat puskesmas diharapkan dapat menerapkan terapi kombinasi terapi musik alam dan aromaterapi lemon sebagai salah satu pilihan terapi non-farmakologis untuk mengatasi peningkatan tekanan darah pasien hipertensi.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta tetap menggunakan

metode kombinasi terapi musik alam dan aromaterapi lemon serta dilakukan perpanjangan waktu intervensi agar pengaruh terapi dapat terlihat dalam jangka panjang dan diharapkan mampu mengontrol variabel luar yang dapat mempengaruhi tekanan darah, seperti konsumsi obat antihipertensi, pola makan, aktivitas fisik, tingkat stres, sehingga hasil penelitian menjadi lebih objektif. Penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan desain eksperimental yang lebih ketat dengan melibatkan kelompok kontrol, sehingga efektivitas terapi dapat dibandingkan secara jelas dan ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Awalin F, Maulidia Septimar Z, Yatsi Tangerang Stik. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi The Effect Of Music Therapy On Blood Pressure Reduction In Hypertension Patients. *Nusant Hasana J.* 2021;1(1):76–84.
2. Resiko F, Hipertensipada T, Produktif U, Manado J, Tomohon Dk. Faktor Resiko Terjadinya Hipertensipada Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Lansot Kota Tomohon. 2020;7(1).
3. Herlinah, Erma Gustina Adp. Analisis Faktor Penyebab Penyakit Hipertensi. *Aisyiyah Med.* 2024;9:123–42.
4. Mceniery Cm, Franklin Ss, Cockcroft Jr, Wilkinson Ib. Response To Isolated Systolic Hypertension In Young People Is Not Spurious And Should Be Treated: Con Side Of The Argument. *Hypertension.* 2016;68(2):280.
5. Asiva Noor Rachmayani. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2023. 2015;6.
6. Yano Y, Stamler J, Garside Db, Daviglius Ml, Franklin Ss, Carnethon Mr, Et Al. Isolated Systolic Hypertension In Young And Middle-Aged Adults And 31-Year Risk For Cardiovascular Mortality: The Chicago Heart Association Detection Project In Industry Study. *J Am Coll Cardiol.* 2015;65(4):327–35.
7. Yano Y, Neeland Ij, Ayers C, Peshock R, Berry Jd, Lloyd-Jones Dm, Et Al. Hemodynamic And Mechanical Properties Of The Proximal Aorta In Young And Middle-Aged Adults With Isolated Systolic Hypertension: The Dallas Heart Study. *Hypertension.* 2017;70(1):158–65.
8. Saparudin H, Armiyati Y, Khoiriyah K. The Combination Of Natural Music Therapy And Rose Aromatherapy Lowers Blood Pressure In Hypertensive Patient. *Media Keperawatan Indones.* 2020;3(3):166.
9. Hintari S, Fibriana Ai. Hipertensi Pada Penduduk Usia Produktif (15-59 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Pageruyung Kabupaten Kendal. *Higeia (Journal Public Heal Res Dev.* 2023;7(2):208–18.
10. Arum Ytg. Hipertensi Pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia J Public Heal Res Dev.* 2019;1(3):84–94.
11. Yohana T, Gustam P. 29+Tasalina+Yohana+Parameswari+Gustam+2395-2404. 2024;2(6):2395–404.
12. Hosseinzadeh A, Ebrahimi H, Khosravi A, Emamian Mh, Hashemi H, Fotouhi A. Isolated Systolic Hypertension And Its Associated Risk Factors In Iranian Middle Age And Older Population: A Population-Based Study. *Bmc Cardiovasc Disord [Internet].* 2022;22(1):1–8. Available From: <https://doi.org/10.1186/S12872-022-02856-7>
13. Bavishi C, Goel S, Messerli Fh. Isolated Systolic Hypertension: An Update

- After Sprint. *Am J Med* [Internet]. 2016;129(12):1251–8. Available From: [Http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Amjmed.2016.08.032](http://dx.doi.org/10.1016/j.amjmed.2016.08.032)
14. Lewa Af, Pramantara Idp, Rahayujati Tb. Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Sistolik Terisolasi Pada Lanjut Usia. *Ber Kedokt Masy*. 2010;26(4):171–8.
 15. Shelemo Aa. Hipertensi; Artikel Review. *Nucl Phys*. 2023;13(1):104–16.
 16. Syafira D, Febrianti T. Faktor Determinan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif. *J Semesta Sehat*. 2021;1(2):108–16.
 17. Sukadiono, Choesnan Effendi, Kartika Prashati Harlina, Elyana Angkasawati Lh Dan Ii. *Buku Panduan Ilmu Praktikum Faal. Ber Kesehat*. 2018;627.
 18. Armelia Tanjoto E, Suhartono E. Literatur Review: Korelasi Stres Oksidatif Dengan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia. *Homeostatis*. 2021;Vol. 4 No.:227–36.
 19. Wang Hb, Yang J. The Role Of Renin-Angiotensin Aldosterone System Related Micro-Ribonucleic Acids In Hypertension. *Saudi Med J*. 2015;36(10):1151–5.
 20. 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.
 21. Supriono A, Armiyati Y. Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Menggunakan Kombinasi Terapi Musik Alam Dan Aromaterapi Mawar: Studi Kasus. *Ners Muda*. 2022;3(2).
 22. Rusmadhani Dwi Hajar Sobirin, Dafid Arifiyanto. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Kedungwuni I Kabupaten Pekalongan. *J Vent*. 2024;2(2):54–61.
 23. Aulia Annisa Nurul, Inayati A, Immawati. Application Of Music Therapy To Reduce Blood Pressure In Hypertension Patients. *J Cendekia Muda*. 2023;3(1):62–8.
 24. Cholifah N, Setyowati S, Karyati S. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pelang Mayong Jepara Tahun 2016. *J Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. 2019;10(1):236.
 25. Susilaningih D. Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2019. 2020;2507(February):1–9.
 26. 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;43(2):99–107.

27. Sari W Ika. Pengaruh Aromaterapi Lemon Oil Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Suwaru Kecamatan Pagelaran. *J Heal Care Media*. 2022;6(2):95–100.
28. Saputra A, Pebriani Sh, Mardiah. Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Musik Instrumental Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *J Keperawatan*. 2024;16(3):1013–20.
29. Lita, Abdurahman Hamid, Silvia Nora R. Tekanan Darah Dan Musik Suara Alam (Mengkaji Pengaruh, Manfaat, Dan Peranan Musik Bagi Tekanan Darah). *Glob Aksara Pers [Internet]*. 2021;114. Available From: [https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Eubseaaaqbaj&Pg=Pr10&Dq=Konsep+Tekanan+Darah&Hl=Id&Sa=X&Ved=2ahukewi73moypiz5ahvitgwght xjdhoq6af6bagheam#V=Onepage&Q=Konsep Tekanan Darah&F=False](https://books.google.co.id/books?id=Eubseaaaqbaj&pg=Pr10&dq=kons ep+Tekanan+Darah&hl=id&sa=X&ved=2ahukewi73moypiz5ahvitgwght xjdhoq6af6bagheam#V=Onepage&Q=Konsep Tekanan Darah&F=False)
30. Rambic, Bajak C, Tumbale E. Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan The Influence Of Lemon (Cytrus) Aromatherapy On The Reduce Dysmenorrhea In Female Students. *J Ilm Sesebanua*. 2019;3:27–34.
31. Fauziah T, Nurmayni, Putri R, Pidia S, Sari S. Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan Dan Penanganannya.” *Buku Saku*. 2021. 7–16 P.
32. Mani A. Update In Genetic And Epigenetic Causes Of Hypertension. *Cell Mol Life Sci [Internet]*. 2024;81(1).
33. Krisma Prihatini, Ns. Ainnur Rahmanti. Penerapan Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Penurunan Insomnia Pada Pasien Hipertensi Di Kota Semarang. *J Rumpun Ilmu Kesehat*. 2021;1(3):45–54.
34. Ayu Ms. Analisis Klasifikasi Hipertensi Dan Gangguan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia. *Jumantik (Jurnal Ilm Penelit Kesehatan)*. 2021;6(2):131.
35. Siska Afrilya Diartin, Reni Zulfitri, Erwin E. Gambaran Interaksi Sosial Lansia Berdasarkan Klasifikasi Hipertensi Pada Lansia Di Masyarakat. *J Ilmu Kedokt Dan Kesehat Indones*. 2022;2(2):126–37.
36. Nurhaeni A, Aimatun Nisa N, Marisa De. Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi : L. *J Kesehat Mahardika*. 2022;9(2):46–51.
37. Scott H, Barton Mj, Johnston Anb. Isolated Systolic Hypertension In Young Males: A Scoping Review. *Clin Hypertens*. 2021;27(1):1–12.
38. Lee H, Yano Y, Cho Smj, Park Jh, Park S, Lloyd-Jones Dm, Et Al. Cardiovascular Risk Of Isolated Systolic Or Diastolic Hypertension In Young Adults. *Circulation*. 2020;141(22):1778–86.
39. Xie K, Gao X, Bao L, Shan Y, Shi H, Li Y. The Different Risk Factors For Isolated Diastolic Hypertension And Isolated Systolic Hypertension: A National Survey. *Bmc Public Health*. 2021;21(1):1–7.
40. 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;34(2):190–7.
41. Okojie Om, Javed F, Chiwome L, Hamid P. Hypertension And Alcohol: A Mechanistic Approach. *Cureus*. 2020;12(8):8–13.
 42. Asri M, Irwan Am, Sjattar El, Hardianto Y. Effectiveness Of A Low-Salt Diet In Rural Hypertensive Patients: A Systematic Review. *Clin Epidemiol Glob Heal* [Internet]. 2022;15(July 2021):101024. Available From: <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2022.101024>
 43. Diaz Km, Shimbo D. Physical Activity And The Prevention Of Hypertension. *Curr Hypertens Rep*. 2018;15(6):659–68.
 44. Hall Je, Mouton Aj, Da Silva Aa, Wang Z, Li X, Do Carmo Jm. Obesity, Kidney Dysfunction, And Inflammation: Interactions In Hypertension. *Cardiovasc Res*. 2021;117(8):1859–76.
 45. Riaz T, Akram M, Laila U, Zainab R, Talha Khalil M, Iftikhar M, Et Al. The Global Epidemiology, Risk Factors And Treatment Of Hypertension. *Iaim* [Internet]. 2023;10(9):10–8. Available From: <http://iaimjournal.com/>
 46. B. Nuraini. Risk Factors Of Hypertension. *J Major*. 2015;4(5):10–9.
 47. Perhi K. Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021: Update Konsensus Perhi 2019. *I-Hefcardcom* [Internet]. 2021;118. Available From: http://www.inash.or.id/upload/event/event_update_konsensus_2019123191.pdf
 48. Farrar Gr, Zhang H. Erratum: Perturbative Qcd Calculation Of Real And Virtual Compton Scattering (*Physical Review D* (1990) 42, 7 (2413)). *Phys Rev D*. 1990;42(7):2413.
 49. Ummah Ms. Terapi Komplementer Untuk Menurunkan Tekanan Darah [Internet]. Vol. 11, Sustainability (Switzerland). 2019. 1–14 P. Available From: <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene>.
http://www.researchgate.net/publication/305320484_sistem_pembetulan_terpusat_strategi_melestari
 50. 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 Bukittinggi Tahun 2021. *Hum Care J*. 2021;6(3):628.
 51. Pulang Yb, Maria Y, Keytimu H. Musik Instrument Alam Dan Deep Breathing Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan. 2024;5:1768–72.
 52. Huda Kk, Rahayu Um, Islam U, Raden N, Lampung I, Semarang Pk, Et Al. Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Derajat I. *J Ilmu Kesehat Mandira Cendikia*. 2024;3(Juni):1–8.

53. Amiruddin Ma, Danes Vr, Lintong F. Analisa Hasil Pengukuran Tekanan Darah Antara Posisi Duduk Dan Posisi Berdiri Pada Mahasiswa Semester Vii (Tujuh) Ta. 2014/2015 Fakultas Kedokteran Univesitas Sam Ratulangi. J E-Biomedik. 2015;3(1):125–9.
54. Susanti Nkm, Ayubbana S, Sari Sa. Penerapan Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Jantung Rsud Jenderal Ahmad Yani Tahun 2021. J Cendikia Muda [Internet]. 2022;2(1):96–102. Available From: [Http://Jurnal.Akperdharmawacana.Ac.Id/Index.Php/Jwc/Article/View/297%0ahttps://Jurnal.Akperdharmawacana.Ac.Id/Index.Php/Jwc/Article/Download/297/183](http://Jurnal.Akperdharmawacana.Ac.Id/Index.Php/Jwc/Article/View/297%0ahttps://Jurnal.Akperdharmawacana.Ac.Id/Index.Php/Jwc/Article/Download/297/183)
55. Unger T, Borghi C, Charchar F, Khan Na, Poulter Nr, Prabhakaran D, Et Al. 2020 International Society Of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. Hypertension. 2020;75(6):1334–57.
56. Zuhdi M, Kosim K, Ardhuha J, Wahyudi W, Taufik M. Keunggulan Pengukuran Tekanan Darah Menggunakan Tensimeter Digital Dibandingkan Dengan Tensimeter Spring Dan Tensimeter Raksa. J Penelit Dan Pembelajaran Fis Indones. 2020;2(2):4–7.
57. Khasanah S, Julianto A, Danang Tri Yudono D. Analisis Perbedaan Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Posisi Duduk, Berdiri Dan Berbaring. Profesi (Profesional Islam Media Publ Penelit. 2020;18(1):15–21.
58. Damar Jatinugroho Y, Olivia Lontoh S. Pengaruh Perubahan Posisi Terhadap Tekanan Darah Pada Karyawan Dan Karyawati Rsu Purwogondo. Tarumanagara Med J. 2021;3(1):192–9.
59. Elon Y. Tekanan Darah Berdasarkan Posisi Flat On Bed, Semifowler Dan Fowler Pada Variasi Kelompok Usia. J Sk Keperawatan. 2019;3(2):124–31.
60. Zunnur Nh, Adrianto A, Basyar E. Kesesuaian Tipe Tensimeter Raksa Dan Tensimeter Digital Terhadap Pengukuran Tekanan Darah Pada Usia Dewasa. J Kedokt Diponegoro [Internet]. 2017;6(2):1923–9. Available From: [Http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Medico](http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Medico)
61. Solitaire S, Lintong F, Rumampuk J. Gambaran Hasil Pengukuran Tekanan Darah Antara Posisi Duduk, Posisi Berdiri Dan Posisi Berbaring Pada Siswa Kelas Xi Ipa Sma Kristen 1 Tomohon. J Med Dan Rehabil. 2019;1(3):1–4.
62. Tim Praktikum Kebutuhan Dasar Manusia 1. Modul Praktikum Laboratorium.,Praktikum Kdm 1. 2025.
63. Lita, Ardianti H, Daniati M. Pengaruh Musik Suara Alam Terhadap Tekanan Darah. J Kesehat Komunitas. 2019;5(3):132–8.
64. Elliya R. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Stress Pada Pasien Pre-Operasi Di Ruang Mawar Rsud Dr . H Abdul Moeloek. J Kesehat Holistik. 2017;11(3):155–61.

65. Waruwu Ni, Chrismis Novalinda Ginting, Devis Telaumbanua, Darwisman Amazihono, Laila Gpa. Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kritis Di Ruang Icu Rsu Royal Prima Medan Tahun 2019. *J Ilm Keperawatan Imelda*. 2019;5(2):674–9.
66. Ayunia Nlks, Murdhiono Wr, Damayanti S. Meditasi Dengan Suara Alam Dapat Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;7(2):76.
67. Cahyani Ar, Tasalim R. Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *J Heal*. 2024;11(1):052–60.
68. Lita, Ardianti H, Daniati M. The Effects Of Nature Sound To Blood Pressure. *J Kesehatan Komunitas*. 2019;5(3):132–8.
69. Majid Fa. Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Musik Terapi Nature Sound Untuk Mereduksi Academic Anxiety Siswa Di Smp It. 2024;14(2):154–69.
70. Lestari S. Penerapan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Kritis Di Ruang Icu Rsud Karanganyar. 2023;1–9.
71. Cholifah S, Raden A, Ismarwati I. Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *J Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*. 2018;12(1):46–53.
72. Rambod M, Rakhshan M, Tohidinik S, Nikoo Mh. The Effect Of Lemon Inhalation Aromatherapy On Blood Pressure, Electrocardiogram Changes, And Anxiety In Acute Myocardial Infarction Patients: A Clinical, Multi-Centered, Assessor-Blinded Trial Design. *Complement Ther Clin Pract*. 2020;39(March).
73. Wisatawan P, Wisata T, Dalam A, Tingkat M, Di S, Gedongsongo C, Et Al. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Nurpratiwi1*,Fajar. :0–6.
74. Rika Widianita D. Lemon Aromatherapy On Reducing Blood Pressure In Elderly With Hypertension Riandi. *At-Tawassuth J Ekon Islam*. 2023;Viii(I):1–19.
75. 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.
76. Rahayu Ma. Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus Limon) Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember. *J Wiyata Penelit Sains Dan Kesehat*. 2023;10(2):38.
77. Nabilawati A, Fitriyani N. Asuhan Keperawatan Pasien Post Operasi Hernia Dalam Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman : Nyeri. 2020;98(6):1–23.

78. Malang Dank. Edukasi Dan Praktik Pembuatan Minyak Pijat Aromaterapi Untuk Swamedikasi Di Kota Dan Kabupaten Malang. 2024;8(4):4098–106.
79. Ummah Ms. Sop Aromaterapi Lemon. Sustain [Internet]. 2019;11(1):1–14. [Http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari](http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari)
80. Murtianingsih Aa, Suprayitno E. The Impact Of Lemon Aromateraphy And Breath Relaxation In Blood Pressure On Hypertensive Elderly At Patukan Gamping Sleman Yogyakarta. Int J Heal Sci Technol. 2019;1(1):9–15.
81. Yam Jh, Taufik R. Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi. 2021;3(2):96–102.
82. Bahiyah U, Gumiandari S. Upaya Menumbuhkan Self-Confidence Berbicara Bahasa Arab Melalui Aplikasi Plotagon Pada Mahasiswa Iain Syekh Nurjati Cirebon [Internet]. Vol. 4, General And Specific Research. 2024. 324–342 P.
83. Marliana Susianti O. Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan. J Pendidik Rokania. 2024;9:18.
84. Nursalam. Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktisnursalam. (2015). Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. [Internet]. 2015. 1–416 P. Available From: [Https://Www.Scribd.Com/Document/369416381/3-2metodologi-Nursalam-Edisi-4-21-Nov](https://Www.Scribd.Com/Document/369416381/3-2metodologi-Nursalam-Edisi-4-21-Nov)
85. Charismana Ds, Retnawati H, Dhewantoro Hns. Motivasi Belajar Dan Prestasi Belajar Pada Mata Pelajaran Ppkn Di Indonesia: Kajian Analisis Meta. Bhineka Tunggal Ika Kaji Teor Dan Prakt Pendidik Pkn. 2022;9(2):99–113.
86. Sina I. Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Untuk Ilmu Sains. 2024;63. [Https://Repository.Penerbitwidina.Com/Publications/567675/Metodologi-Penelitian-Kualitatif-Dan-Kuantitatif-Untuk-Ilmu-Sains](https://Repository.Penerbitwidina.Com/Publications/567675/Metodologi-Penelitian-Kualitatif-Dan-Kuantitatif-Untuk-Ilmu-Sains)
87. Ummah Ms. Metodologi Penelitian. Sustain [Internet]. 2019;11(1):1–14. [Http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari](http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari)
88. Musdalifah M, Satriani S, Najib A, Abadi Au. Efektivitas Penggunaan Aplikasi Microsoft Excel Terhadap Pengolahan Data Penelitian Mahasiswa Uin Alauddin Makassar. Educ Leadersh J Manaj Pendidik. 2022;1(2):191–9.
89. Suryadi T. Prinsip-Prinsip Etika Dan Hukum Dalam Kesehatan. Tim Bioet

- Dan Hum Fk Unsyiah Banda Aceh. 2019;14.
90. Adam L. Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Heal Sport J*. 2019;1(2):82–9.
 91. Guèze M, Napitupulu L. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Atas Umur 65 Tahun. *Hunter-Gatherers A Chang World*. 2016;2(01):41–58.
 92. Sartik; Zulkarnain, Rm. Suryadi Tjekyan, M. Risk Factors And The Incidence Of Hipertension In Palembang. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2017;8(November):180–91.
 93. Griendling Kk, Camargo Ll, Rios Fj, Alves-Lopes R, Montezano Ac, Touyz Rm. Oxidative Stress And Hypertension. *Circ Res*. 2021;128(7):993–1020.
 94. Palatini P, Rosei Ea, Avolio A, Bilo G, Casiglia E, Ghiadoni L, Et Al. Isolated Systolic Hypertension In The Young: A Position Paper Endorsed By The European Society Of Hypertension. *J Hypertens*. 2018;36(6):1222–36.
 95. Ummy A'isyah Nurhayati*, Andry Ariyanto Fs. Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi. *Pros Semin Nas Penelit Dan Pengabdi Kpd Masy*. 22(1):53–9.
 96. Falah M. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *J Keperawatan Kebidanan Stikes Mitra Kencana Tasikmalaya*. 2019;3(1):88.
 97. Azhari Mh. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat Ii Palembang. *J Aisyah J Ilmu Kesehat*. 2017;2(1):23–30.
 98. Grebla R, Rodriguez C, Borrell L, Pickering T. Prevalence And Determinants Of Isolated Systolic Hypertension Among Young Adults. *J Am Soc Hypertens*. 2018;28(1):15–23.
 99. Eeftinck Schattenkerk Dw, Van Gorp J, Vogt L, Peters Rjg, Van Den Born Bjh. Isolated Systolic Hypertension Of The Young And Its Association With Central Blood Pressure In A Large Multi-Ethnic Population. The Helius Study. *Eur J Prev Cardiol*. 2018;25(13):1351–9.
 100. Nurhidayat S. Hubungan Frekuensi Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat. *J Kesehat Mesencephalon*. 2018;4(1).
 101. Sumarni S, Sari Lm, Syafrullah H, Wahidah Nj, Vanchapo Ar. Faktor Genetik Dan Kebiasaan Merokok Terhadap Kejadian Hipertensi. *Holistik J Kesehat*. 2023;17(3):230–7.
 102. Elsi Setiandari L.O. Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan Dan Genetik (Riwayat Hipertensi Dalam Keluarga) Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Hipertensi. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2022;5(4):457–62.
 103. Mulyasari S, Wurjanto Ma, Hestningsih R, Adi Ms. Hubungan Antara

- Riwayat Hipertensi Dalam Keluarga, Status Merokok, Dan Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia 35-59 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebumen I. *J Kesehat Masy*. 2023;11(6):639–44.
104. Adam Aga, Jeini En, Windy Mvw. Kejadian Hipertensi Dan Riwayat Keluarga Menderita Hipertensi Di Puskesmas Paceda Kota Bitung. *J Kesmas*. 2018;7(5):1–5.
 105. Padmanabhan S, Caulfield M, Dominiczak Af. Genetic And Molecular Aspects Of Hypertension. *Circ Res*. 2015;116(6):937–59.
 106. Özdede M. Monogenic Hypertension Linked To The Renin-Angiotensin-Aldosterone System. *Anatol J Cardiol*. 2024;28(9):417–28.
 107. Fatehimoghadam S, Molavynejad S, Rokhafroz D, Seyedian S, Sharhani A. Effect Of Nature-Based Sound Therapy On Stress And Physiological Parameters In Patients With Myocardial Infarction. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2023;28(4):436–42.
 108. Cao M, Zhang Z. Adjuvant Music Therapy For Patients With Hypertension: A Meta-Analysis And Systematic Review. *Bmc Complement Med Ther*. 2023;23(1):1–11.
 109. Fan L, Baharum Mr. The Effect Of Exposure To Natural Sounds On Stress Reduction: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Stress [Internet]*. 2024;27(1). <https://doi.org/10.1080/10253890.2024.2402519>
 110. Gandeng Y, Abu I, Palinggi Y. Pengaruh Slow Deep Breathing Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Di Rumah Sakit Umum Daerah Sawerigading Palopo. *J Kesehat [Internet]*. 2022;9(1):1–13.
[Http://www.lppmfatimaparepare.org/index.php/acitya/article/view/91](http://www.lppmfatimaparepare.org/index.php/acitya/article/view/91)
 111. Atto'illah Ma, Anggraini Mt, Lahdji A, Anggraheny Hd. Keaktifan Mengikuti Prolanis Mempengaruhi Kestabilan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Warungasem. *Medica Arter*. 2021;3(2):75.
 112. Lahad M, Raz S. Physiological Indicators Of Emotional Arousal Related To Ans Activity In Response To Associative Cards For Psychotherapeutic Ptsd Treatment. *Front Psychiatry*. 2022;13:1–10.
 113. Lima Ngpb, De Sousa Dp, Pimenta Fcf, Alves Mf, De Souza Fs, Macedo Ro, Et Al. Anxiolytic-Like Activity And Gc-Ms Analysis Of (R)-(+)-Limonene Fragrance, A Natural Compound Found In Foods And Plants. *Pharmacol Biochem Behav [Internet]*. 2013;103(3):450–4. Available From: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pbb.2012.09.005>
 114. Sattayakhom A, Wichit S, Koomhin P. The Effects Of Essential Oils On The Nervous System: A Scoping Review. *Molecules*. 2023;28(9):1–23.
 115. 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. *J Korean Acad*

Nurs. 2010;40(5):705–13.

116. Wahyudi Ct, Aprilianawati N. Motivasi Diri Dan Dukungan Keluarga Dalam Mengontrol Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *J Jkft*. 2022;7(1):1.
117. Diah Nur Kafitri, Linda Sofiana Rohmah, Karin Mitha Astary, Virgianti Nur Faridah, Rizky Asta Pramestirini. Kombinasi Senam Hipertensi Dan Terapi Musik Suara Alam Mampu Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Protein J Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* . 2024;2(4):145–55.
118. Fadlilah S, Amestiasih T, Pebrianda B, Lanni F. Terapi Komplementer Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat Dan Aromaterapi Lemon Dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Faletehan Heal J*. 2021;8(02):84–91.
119. Borzoo T, Tafazoli M, Ebrahimzadeh M, Kazemi-Arpanahi H, Tabahfar R, Kamyari N, Et Al. The Effect Of Aromatherapy And Music Therapy On Blood Pressure And Heart Rate Of Nursing Students Before Taking The Exam. *Sci Rep*. 2025;15(1):1–7.
120. Hu Lx, Wang D, Liu Hl, Zhang Qt, Sun Ds, Zhang L, Et Al. A Double-Blind, Placebo-Controlled Trial On The Antihypertensive Treatment Effect Of A Quadruple Single-Pill Combination. *J Clin Hypertens*. 2021;23(4):815–22.
121. Shu-Yi Z, Ling-Ling Z, Quan Z. Optimal Time To Administer Once-Daily Oral Cardiovascular Agents: Evidence Based On Randomized Clinical Trials In The Last Ten Years. *J Geriatr Med Gerontol*. 2018;4(4).
122. Amila A, Sinaga J, Sembiring E. Self Efficacy Dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *J Kesehat*. 2018;9(3):360–5.
123. Yacob R, Ilham R, Syamsuddin F. Hubungan Kepatuhan Minum Obat Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Program Prolanis Diwilayah Kerja Puskesmas Tapa. *J Ilm Ilmu Kesehat Dan Kedokt*. 2023;1(2):58–67.
124. Sundari Rk, Latifah, Tasalim R. Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi. *J Ilm Permas J Ilm Stikes Kendal* [Internet]. 2024;14(3):1063–72. [Http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Pskm](http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Pskm)
125. Agustin N, Putri Sy, Azzahra F, Hanifah Ms, Thoriq M, Hidayat Mf, Et Al. Strategi Pencegahan Komplikasi Hipertensi Melalui Skrining Door-To-Door: Pendekatan Dan Hasil Pada Pasien Hipertensi Strategies For Preventing Hypertension Complications Through Door-To-Door Screening : Approach And Results For Hypertension Patients Abst. 2024;2(September):2045–51.