

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *GUIDED
IMAGERY* DAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA DEWASA
PERTENGAHAN DENGAN HIPERTENSI**

SKRIPSI



**OLEH :
Bernadette Masayu Sri Wahyuni
NRP : 9103022004**

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

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *GUIDED
IMAGERY* DAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA DEWASA
PERTENGAHAN DENGAN HIPERTENSI**

SKRIPSI

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



OLEH :
Bernadette Masayu Sri Wahyuni
NRP : 9103022004

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

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Bernadette Masayu Sri Wahyuni

NRP : 9103022004

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *GUIDED IMAGERY* DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
DEWASA PERTENGAHAN DENGAN HIPERTENSI**

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

Dengan surat pernyataan ini di buat dengan sesungguhnya dan penuh kesabaran

Surabaya, Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Bernadette Masayu S W
NRP. 9103022004

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Bernadette Masayu Sri Wahyuni

NRP : 9103022004

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul :

Pengaruh Terapi Kombinasi *Guided Imagery* dan Aromaterapi Lavender pada Tekanan Darah pada Dewasa Pertengahan dengan Hipertensi

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet 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, Juli 2026
Yang menyatakan



Bernadette Masayu Sri Wahyuni
NRP. 9103022004

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

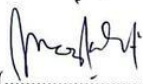
SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI TERAPI *GUIDED IMAGERY* DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA DEWASA PERTENGAHAN DENGAN HIPERTENSI

OLEH:
Bernadette Masayu Sri Wahyuni
NRP: 9103022004

Telah diseminarkan dan disetujui untuk melaksanakan penelitian

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


(.....)

Pembimbing Pendamping : Agustina Chriswinda B. Marc., S.Kep., Ns., M.Kep.


(.....)

Surabaya, 2 Juli 2026

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI TERAPI *GUIDED IMAGERY* DAN AROMATERAPI
LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH PADA DEWASA PERTENGAHAN
DENGAN HIPERTENSI

Skripsi ini ditulis oleh Bernadette Masayu Sri Wahyuni NRP. 9103022004 telah diuji dan
disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 22 Juli 2026 dan telah dinyatakan lulus
oleh,

Tim Penguji

1. Ketua

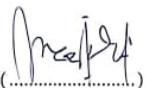
: Ni Putu Wulan Purnama Sari, S.Kep., Ns., M.Kep

()
2. Sekretaris

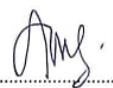
: Maria Theresia Aric Lilyana, S.Kep., Ns.,
M.Kep., Sp.Kep.M.B

()
3. Anggota

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

()
4. Anggota

: Agustina Chriswinda Bura Mare, S.Kep., Ns., M.Kep

()

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan.



Yesiafa Dewi Kusyanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan dengan penuh rasa syukur dan hormat kepada:

Tuhan Yesus Kristus, atas segala kasih karunia, penyertaan, berkat, kekuatan, kesehatan, hikmat, serta tuntunan-Nya yang senantiasa menyertai setiap langkah saya hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Kedua orang tua tercinta, Ibu Rochmah dan Bapak Franssiscus, yang selalu memberikan kasih sayang tanpa batas, doa yang tulus, dukungan, pengorbanan, serta motivasi yang tidak pernah putus dalam setiap perjalanan hidup dan pendidikan saya.

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

Almarhumah Nenek Kotimah, yang semasa hidup telah memberikan kasih sayang, perhatian, dan doa. Kenangan serta nilai-nilai kehidupan yang telah diberikan akan selalu menjadi inspirasi dan semangat bagi saya.

Diri saya sendiri, yang telah berusaha dan bertahan hingga titik ini. Terima kasih karena tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan, tetap berjuang di tengah keterbatasan, serta terus melangkah dengan penuh keyakinan untuk mewujudkan cita-cita dan menyelesaikan pendidikan ini.

HALAMAN MOTTO

“She believed she could, so she did.”

(R.S. Grey)

“Tetaplah andalkan Tuhan di setiap prosesmu, maka dia akan menuntutmu kejalan

yang lebih baik”

(Yeremia 17:7)

“Persetan kata siapa, mau bilang apa. Tak guna, mereka hanya tau namamu,

mereka takkan jadi diriku”

(Baskara Putra-Hindia)

”Perang telah usai, aku bisa pulang. Kubaringkan panah dan berteriak

(MENANG)”

(Nadin Amizah)

“ketika saya menghadapi ketakutan, maka sama saja saya tidak hidup”

(Reza Arap-YB)

“Don’t say you can’t before you try. Karena tidak semua perjuangan terlihat, tetapi

setiap luka telah membentuk kekuatanku dan diremehkan bukan akhir cerita,

melainkan awal pembuktian. “

(Bernadette Masayu Sri Wahyuni)

KATA PENGANTAR

Peneliti dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Terapi *Guided Imagery* dan Aromaterapi Lavender terhadap Tekanan Darah pada Dewasa Pertengahan dengan Hipertensi”. Skripsi ini disusun sebagai bagian dari penelitian sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan dukungan selama penyusunan skripsi ini. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani., S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang senantiasa memberikan motivasi selama proses penulisan skripsi ini.
2. Ibu Maria Manungkalit., S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing Utama yang telah membimbing peneliti dengan sangat sabar selama proses pembuatan skripsi, yang telah memberikan perhatian, bimbingan, arahan, dan motivasi kepada peneliti selama penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Agustina Chriswinda B. Mare., S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing Pendamping yang telah menyediakan waktunya dalam proses bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan dengan penuh kesabaran sepanjang proses penulisan skripsi ini.

4. Ibu Ni Putu Wulan Purnama Sari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan, kritik, saran serta bimbingan selama pelaksanaan ujian dan proses penyusunan skripsi. Bimbingan dan arahan yang Ibu berikan menjadi pendoman dan motivasi yang penting dalam melakukan perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.
5. Ibu Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.M.B selaku Sekretaris Penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan motivasi selama penyusunan skripsi ini. Berbagai arahan yang diberikan sangat membantu peneliti dalam menyempurnakan skripsi ini.
6. Ibu Ninda Ayu Prabasari P., S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing Akademik atas dedikasi, perhatian, dan kesabaran dalam membimbing, memberi arahan, serta memotivasi peneliti selama penyusunan skripsi ini.
7. Kepada seluruh subjek dewasa pertengahan dengan hipertensi yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini. Terima kasih subjek yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya, peneliti menyampaikan apresiasi dan terima kasih atas izin, dukungan, serta kerja sama yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian.
9. Kepada seluruh jajaran Puskesmas Kedungdoro Surabaya, peneliti menyampaikan terima kasih atas izin, kesempatan, serta kerja sama yang telah diberikan sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.
10. Kepada Kader Surabaya Hebat (KSH), Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kader Surabaya Hebat (KSH) atas dukungan, partisipasi, dan kerja sama yang telah diberikan selama penelitian berlangsung.

11. Terkhusus kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Franssiscus Sugeng Waluyo dan Ibu Franssisca Rochmah, peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala doa, kasih sayang, dukungan, motivasi, serta pengorbanan yang telah diberikan tanpa henti. Ketulusan, kerja keras, dan perjuangan yang telah dicurahkan menjadi sumber kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan pendidikan hingga terselesaikannya skripsi ini. Semoga pencapaian ini dapat menjadi salah satu wujud bakti dan langkah awal untuk mewujudkan harapan serta kebanggaan yang selama ini kalian impikan bagi peneliti.
12. Terkhusus kepada Budhe Christina Suswati dan sepupu Erwan, Riri, Dave, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala dukungan, doa serta bantuan yang telah diberikan selama ini. Sehingga memberikan motivasi untuk menyelesaikan pendidikan ini.
13. Kepada adik peneliti, Aryo Syahadat Christiawan dan Bimo Junior Pamungkas, Terima kasih telah menjadi pelengkap dalam setiap dinamika hidup peneliti. Di balik segala tingkah yang menguji kesabaran, kalian mengajarkan arti menerima dan menyayangi. Sebagai seorang kakak, kalian adalah amanah yang akan selalu peneliti jaga dan menjadi motivasi dalam setiap langkah, termasuk menyelesaikan skripsi ini.
14. Seluruh Bapak/Ibu dosen dan civitas Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah berkontribusi dalam proses pembelajaran, memberikan bantuan administrasi serta memberikan dukungan dan bantuan selama masa perkuliahan.

15. Kepada teman-teman peneliti, Trio Anjal (Happy,Cynthia), Pembangkong (Oci,Nadya,Hilda,Pindib), Salsa dan Rehan peneliti mengucapkan terima kasih atas dukungan dan kebersamaan selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini.
16. Kepada teman-teman Keperawatan Angkatan 2022, terima kasih atas solidaritas dan kebersamaan yang tidak pernah terasa sendiri. Kita tumbuh bersama dalam proses yang panjang, saling menguatkan dalam keterbatasan dan saling menjadi saksi bahwa setiap perjuangan selalu menemukan akhirnya.
17. Kepada sahabat tercinta Hilda Putri Febriyanti, perjumpaan kita di bangku perkuliahan merupakan anugerah yang tidak pernah peneliti sangka sebelumnya. Kamu bukan sekadar sosok teman seperjalanan, melainkan keluarga yang tumbuh bersama dalam suka dan duka proses akademik maupun kehidupan pribadi. Kehadiranmu selalu menjadi tempat berbagi cerita, pendengar setia, serta penopang semangat yang mampu menerima peneliti apa adanya tanpa menghakimi. Setiap tawa, diskusi, tangis dan dukungan tulus yang tercipta diantara kita menjadi kekuatan tersendiri dalam menghadapi berbagai badai. Terima kasih atas setiap kenangan indah, setiap pelajaran hidup, dan setiap momen berharga yang telah kita lalui bersama. Semoga Tuhan senantiasa melimpahkan kebahagiaan, kesehatan, dan kesuksesan dalam setiap langkah hidup kita.
18. Kepada seseorang yang tak sengaja bertemu yaitu Putra Kurnia Febrianto, terimakasih telah hadir dan menjadi warna yang tidak pernah pudar, menjadi rasa yang tidak pernah hambar dan menjadi bagian dari setiap proses perjalanan hidup peneliti. Terima kasih sudah menjadi pegangan saat aku jatuh, terima kasih

sudah menjadi rumah saat aku berjalan jauh, terima kasih sudah menampung keluh kesahku, terima kasih untuk tidak pernah mengeluh meghadapiku, terima kasih sudah ikut serta berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik waktu, tenaga maupun materi. Telah mendukung, menghibur, mendengarkan dan memberikan saran terhadap peneliti, serta memberikan semangat pantang menyerah untuk menyelesaikan studi ini.

19. *Last but not least*, terima kasih untuk Bernadette Masayu Sri Wahyuni, diri peneliti sendiri atas perjuangan yang mungkin tidak banyak terlihat oleh orang lain, atas mimpi besar yang diam-diam kamu perjuangankan. Namun kamu membuktikan bahwa kamu mampu mengimbnagi segalanya dengan baik dan menyelesaikan perjalanan ini tepat waktu. Teruslah melangkah dengan penuh keyakinan dan jangan pernah meragukan kekuatan yang ada dalam dirimu. Kamu layak bangga, kamu layak bahagia. Dan hari ini, izinkan peneliti berkata *"I'am proud of you, mblee"*.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan dan penelitian selanjutnya.

Surabaya, Juli 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xxi
ABSTRAK.....	xxii
<i>ABSTRACT</i>	xxiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Konsep Hipertensi.....	11
2.1.1 Pengertian Hipertensi	11
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi.....	11
2.1.3 Faktor Risiko Penyebab Hipertensi.....	12
2.1.4 Patofisiologi Hipertensi.....	14
2.1.5 Tanda dan Gejala Hipertensi	15
2.1.6 Komplikasi Hipertensi	15
2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi.....	16

2.1.8 Jenis-jenis Alat Pengukuran Tekanan Darah	19
2.1.9 Prosedur Pengukuran Tekanan Darah	20
2.2 Konsep <i>Guided Imagery</i>	22
2.2.1 Pengertian <i>Guided Imagery</i>	22
2.2.2 Mekanisme <i>Guided Imagery</i>	22
2.2.3 Manfaat <i>Guided Imagery</i>	22
2.2.4 Tujuan <i>Guided Imagery</i>	23
2.2.5 Indikasi <i>Guided Imagery</i>	23
2.2.6 Dosis Pemberian Terapi <i>Guided Imagery</i>	24
2.2.7 Prosedur Pemberian Terapi <i>Guided Imagery</i>	24
2.3 Konsep Aromaterapi Lavender.....	25
2.3.1 Pengertian Aromaterapi Lavender.....	25
2.3.2 Mekanisme Aromaterapi Lavender	25
2.3.3 Manfaat Aromaterapi Lavender	26
2.3.4 Kandungan Aromaterapi Lavender	26
2.3.5 Indikasi Aromaterapi Lavender	27
2.3.6 Prosedur Pemberian Aromaterapi Lavender	27
2.3.7 Dosis Pemberian Aromaterapi Lavender	27
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL dan HIPOTESIS	29
3.1 Kerangka Konsep.....	29
3.2 Pengaruh Kombinasi Terapi <i>Guided Imagery</i> dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Dewasa Pertengahan Dengan Hipertensi.....	30
3.3 Hipotesis.....	31
BAB 4 METODE PENELITIAN	33
4.1 Desain Penelitian.....	33
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
4.2.1 Variabel Independen.....	34
4.2.2 Variabel Dependen	34
4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
4.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	35
4.4.1 Populasi	35
4.4.2 Sampel.....	36
4.4.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	37
4.5 Kerangka Kerja Penelitian.....	38
4.5.1 Metode Pengumpulan Data	39
4.5.2 Prosedur Pengumpulan Data	39
4.6 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	44
4.7 Validitas dan Reabilitas Alat Ukur.....	44
4.7.1 Uji Validitas.....	44
4.7.2 Uji Reabilitas.....	44
4.8 Teknik <i>Analisa Data</i>	45
4.8.1 <i>Editing</i>	45
4.8.2 Tabulasi	45
4.8.3 <i>Entry Data</i>	45
4.8.4 Uji Hipotesis	45
4.9 Etika Penelitian.....	46

4.9.1 <i>Respect for Person</i>	46
4.9.2 <i>Beneficence</i>	47
4.9.3 <i>Non-Maleficence</i>	48
4.9.4 <i>Justice</i>	48
BAB 5 HASIL PENELITIAN	49
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian.....	49
5.2 Hasil Penelitian.....	51
5.2.1 Data Umum	51
5.2.2 Data Khusus	56
BAB 6 PEMBAHASAN	59
6.1 Tekanan Darah Pada Dewasa Pertengahan Dengan Hipertensi Sebelum Dilakukan Kombinasi Terapi <i>Guided Imagery</i> Dan Aromaterapi Lavender...59	
6.2 Tekanan Darah Pada Dewasa Pertengahan Dengan Hipertensi Setelah Dilakukan Kombinasi Terapi <i>Guided Imagery</i> Dan Aromaterapi Lavender...66	
6.3 Pengaruh Kombinasi Terapi <i>Guided Imagery</i> Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Dewasa Pertengahan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungdoro.....	69
6.4 Keterbatasan Penelitian	74
BAB 7 SIMPULAN dan SARAN	76
7.1 Simpulan.....	76
7.2 Saran.....	77
7.2.1 Bagi Pasien.....	77
7.2.2 Bagi Keluarga.....	77
7.2.3 Bagi Perawat Puskesmas	77
7.2.4 Bagi Institusi Pendidikan	78
7.2.5 Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan	78
7.2.6 Bagi Peneliti Selanjutnya	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	84
ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN.....	122

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi menurut Kementerian Kesehatan RI (2021)	11
Tabel 4.1 Desain Penelitian Pengaruh Kombinasi Terapi <i>Guided Imagery</i> dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Dewasa Pertengahan Dengan Hipertensi.....	30
Tabel 4.2 Definisi Operasional Pengaruh Kombinasi Terapi <i>Guided Imagery</i> dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Dewasa Pertengahan Dengan Hipertensi.....	31
Tabel 5.1 Distribusi <i>Pretest</i> Tekanan Darah Sistolik dan <i>Posttest</i> Tekanan Darah Diastolik Setelah dilakukan <i>Guided Imagery</i> dan Aromaterapi Lavender.....	52
Tabel 5.2 Hasil Uji Hipotesis <i>Pretest-Posttest</i> Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik.....	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Kombinasi Terapi <i>Guided Imagery</i> dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Dewasa Pertengahan Dengan Hipertensi.....	27
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Kombinasi Terapi <i>Guided Imagery</i> dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Dewasa Pertengahan Dengan Hipertensi.....	35
Gambar 5.1 Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia di Puskesmas Kedungdoro Surabaya tanggal 17-23 Mei 2026.....	48
Gambar 5.2 Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Kedungdoro Surabaya tanggal 17-23 Mei 2026.....	49
Gambar 5.3 Karakteristik Subjek Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Kedungdoro Surabaya tanggal 17-23 Mei 2026.....	49
Gambar 5.4 Karakteristik Subjek Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Kedungdoro Surabaya tanggal 17-23 Mei 2026.....	50
Gambar 5.5 Karakteristik Subjek Berdasarkan Riwayat Konsumsi Merokok di Puskesmas Kedungdoro Surabaya tanggal 17-23 Mei 2026.....	50
Gambar 5.6 Karakteristik Subjek Berdasarkan Riwayat Konsumsi Kopi di Puskesmas Kedungdoro Surabaya tanggal 17-23 Mei 2026.....	51
Gambar 5.7 Karakteristik Subjek Berdasarkan Riwayat Konsumsi Alkohol di Puskesmas Kedungdoro Surabaya tanggal 17-23 Mei 2026.....	51
Gambar 5.8 Karakteristik Subjek Berdasarkan Lama Menderita di Puskesmas Kedungdoro Surabaya tanggal 17-23 Mei 2026.....	52
Gambar 5.9 Karakteristik Subjek Berdasarkan Konsumsi Obat Hipertensi di Puskesmas Kedungdoro Surabaya tanggal 17-23 Mei 2026.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Subjek Penelitian	85
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Subjek Penelitian.....	87
Lampiran 3 Lembar Data Demografi.....	88
Lampiran 4 Lembar Tahap Kegiatan.....	90
Lampiran 5 Lembar Standar Operasional Prosedur (SOP) Kombinasi Terapi <i>Guided Imagery</i> dan Aromaterapi Lavender.....	92
Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur (SOP) Mengukur Tekanan Darah.....	94
Lampiran 7 Observasi Tekanan Darah <i>Pre</i> dan <i>Post Test</i>	96
Lampiran 8 Tabulasi Data Penelitian	98
Lampiran 9 Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Fakultas Keperawatan Kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya.....	100
Lampiran 10 Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Fakultas Keperawatan Kepada Kepala Puskesmas Kedungdoro Surabaya.....	101
Lampiran 11 Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya Kepada Puskesmas Kedungdoro Surabaya.....	102
Lampiran 12 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Puskesmas Kedungdoro Surabaya.....	104
Lampiran 13 Sertifikasi Kalibrasi Tensimeter	105
Lampiran 14 Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian	106
Lampiran 15 Script <i>Guided Imagery</i> Hari Pertama	107
Lampiran 16 Script <i>Guided Imagery</i> Hari Kedua	109

Lampiran 17 Script <i>Guided Imagery</i> Hari Ketiga.....	111
Lampiran 18 Script <i>Guided Imagery</i> Hari Keempat.....	113
Lampiran 19 Script <i>Guided Imagery</i> Hari Kelima.....	115
Lampiran 20 Script <i>Guided Imagery</i> Hari Keenam	117
Lampiran 21 Script <i>Guided Imagery</i> Hari Ketujuh	119

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	122
HALAMAN PERSETUJUAN.....	123
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN.....	124
ABSTRAK.....	125
<i>ABSTRACT</i>	126
PENDAHULUAN.....	127
METODE PENELITIAN.....	127
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	128
PEMBAHASAN.....	130
SIMPULAN DAN SARAN.....	132
KEPUSTAKAAN.....	133
BIODATA PENULIS	134

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI TERAPI *GUIDED IMAGERY* DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH PADA DEWASA PERTENGAHAN DENGAN HIPERTENSI

Oleh : Bernadette Masayu Sri Wahyuni

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dan berisiko menyebabkan komplikasi seperti stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal. Pada dewasa pertengahan, hipertensi dipengaruhi oleh proses penuaan, stres, gaya hidup, dan penurunan elastisitas pembuluh darah. Kombinasi terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang membantu mengendalikan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh kombinasi terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada dewasa pertengahan dengan hipertensi. Penelitian ini menggunakan *desain pra-eksperimental one group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah seluruh dewasa pertengahan dengan hipertensi di 3 RW wilayah kerja Puskesmas Kedungdoro Surabaya. Sampel sebanyak 27 subjek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel independen adalah kombinasi terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender, sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah. Intervensi diberikan selama 15 menit, satu kali sehari, selama 7 hari berturut-turut. Uji statistik menggunakan *Paired Sample t-Test* menunjukkan terdapat penurunan rerata tekanan darah sistolik dari $148,07 \pm 6,101$ mmHg sebelum intervensi menjadi $139,26 \pm 5,289$ mmHg setelah intervensi ($t = 14,159$; $p < 0,001$; $\alpha = 0,05$). Selain itu, rerata tekanan darah diastolik menurun dari $95,67 \pm 2,602$ mmHg menjadi $88,52 \pm 3,378$ mmHg ($t = 18,807$; $p < 0,001$; $\alpha = 0,05$). Karena nilai $p < \alpha$ (0,05), maka H_{01} dan H_{02} ditolak, sedangkan H_{11} dan H_{12} diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh kombinasi terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah. Efek kombinasi terapi terjadi melalui mekanisme relaksasi yang menurunkan aktivitas saraf simpatis, meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, serta memicu vasodilatasi pembuluh darah.

Kata kunci: aromaterapi lavender, dewasa pertengahan, *guided imagery*, hipertensi, tekanan darah.

ABSTRACT

THE EFFECT OF COMBINATION THERAPY OF GUIDED IMAGERY AND LAVENDER AROMATHERAPY ON BLOOD PRESSURE IN MIDDLE-AGED ADULTS WITH HYPERTENSION

By: Bernadette Masayu Sri Wahyuni

*Hypertension is a non-communicable disease characterized by elevated blood pressure and is associated with an increased risk of complications, including stroke, heart failure, and kidney failure. In middle-aged adults, hypertension is influenced by aging, stress, lifestyle factors, and reduced vascular elasticity. The combination of guided imagery and lavender aromatherapy is one of the non-pharmacological interventions that may help control blood pressure. This study aimed to determine the effect of a combination of guided imagery and lavender aromatherapy on blood pressure among middle-aged adults with hypertension. This study employed a pre-experimental one-group pretest–posttest design. The study population consisted of all patients with hypertension living in three neighborhood units (RW) within the working area of Kedungdoro Public Health Center, Surabaya. A total of 27 participants were selected using purposive sampling. The independent variable was the combination of guided imagery and lavender aromatherapy, while the dependent variable was blood pressure. The intervention was administered for 15 minutes once daily for seven consecutive days. The results of the Paired Sample *t*-test showed a significant reduction in mean systolic blood pressure from 148.07 ± 6.101 mmHg before the intervention to 139.26 ± 5.289 mmHg after the intervention ($t = 14.159$; $p < 0.001$; $\alpha = 0.05$). Likewise, the mean diastolic blood pressure decreased from 95.67 ± 2.602 mmHg to 88.52 ± 3.378 mmHg ($t = 18.807$; $p < 0.001$; $\alpha = 0.05$). Since $p < \alpha$ (0.05), H_{01} and H_{02} were rejected, whereas H_{11} and H_{12} were accepted. These findings indicate that the combination of guided imagery and lavender aromatherapy had a significant effect on reducing blood pressure in middle-aged adults with hypertension. The intervention is thought to promote relaxation by decreasing sympathetic nervous system activity, enhancing parasympathetic activity, and inducing vasodilation, thereby contributing to blood pressure reduction.*

Keywords: blood pressure, guided imagery, hypertension, lavender aromatherapy, middle-aged adult