

**PENGARUH KOMBINASI RENDAM KAKI AIR
HANGAT DENGAN AROMATERAPI LEMON UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS
TABANAN II**



SKRIPSI

Oleh :

NI KADEK MELINDA PERMATA SARI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH KOMBINASI RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN
AROMATERAPI LEMON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS TABANAN II**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

Ni Kadek Melinda Permata Sari

C1120056

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH KOMBINASI RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN
AROMATERAPI LEMON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS TABANAN II

Diajukan Oleh:

NI KADEK MELINDA PERMATA SARI
C1120056

Mangupura, 10 Juli 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing 1



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes

NIDN. 0801038802

Pembimbing 2



A.A Komp. Ngurah Darmawan, SE., MM

NIDN. 0821058603

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep

NIDN. 0821058603


HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI**

Tanggal : 25 Juli 2024

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji


dr. Gede Harsa Wardana, M.M., MARS
NIDN.0829066902

Sekretaris Penguji

Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0801038802

Anggota Penguji

A.A Kompiang Ngurah Darmawan, SE., MM
NIDN. 0821058603

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua


Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2024

Ni Kadek Melinda Permata Sari

Pengaruh Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan II

xv+ 71 halaman + 5 tabel + 2 gambar + 14 lampiran

ABSTRAK

Lansia mengalami kerusakan struktural dan fungsional pada arteri besar yang membawa darah dari jantung menyebabkan semakin parahnya pengerasan pembuluh darah dan meningkatnya tekanan darah. Terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan terapi komplementer seperti hidroterapi (rendam kaki). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lemon untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan rancangan penelitian pre – experimental dengan metode *one group pretest – posttest* design dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 50 responden yang dipilih menggunakan teknik *non probability sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi, SOP rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lemon, SOP pengukuran tekanan darah. Data dianalisis menggunakan *uji Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil uji *wilcoxon* dan memperoleh *p-value* 0,000 yang berarti $\leq 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah diberikan rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lemon. Diharapkan pelayanan keperawatan dan masyarakat dapat menerapkan atau mengimplementasikan pemberian kombinasi rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lemon untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Rendam Kaki Air Hangat, Aromaterapi Lemon, Tekanan Darah

Daftar Pustaka 26 (2011 – 2024)

HEALTH INSTITUTION

BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate Thesis, July 2024

Ni Kadek Melinda Permata Sari

The Effect of Combination of Warm Water Foot Soak with Lemon Aromatherapy to Lower Blood Pressure in the Elderly in the Work Area of UPTD Puskesmas Tabanan II

xv+ 71 pages + 5 tables + 2 images + 14 attachments

ABSTRACT

The elderly often experience structural and functional damage to the large arteries that carry blood from the heart, leading to increased arterial stiffness and elevated blood pressure. Non-pharmacological therapies, such as complementary treatments like hydrotherapy (foot soaks), can be utilized. This study aimed to assess the effect of combining warm water foot soaks with lemon aromatherapy on lowering blood pressure in the elderly. This quantitative study used a pre-experimental research design, specifically a one-group pretest-posttest method, with a sample size of 50 respondents selected through a non-probability sampling technique. Data collection instruments included an observation sheet, SOP for warm water foot soaks with lemon aromatherapy, and SOP for measuring blood pressure. The data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The Wilcoxon test results showed a p-value of 0.000, which is ≤ 0.05 , indicating a significant difference in blood pressure among the elderly before and after the intervention. It is recommended that nursing services and the community adopt or implement warm water foot soaks combined with lemon aromatherapy as a method to lower blood pressure in the elderly.

Keywords: Elderly, Hypertension, Warm Water Foot Soak, Lemon Aromatherapy, Blood Pressure

Bibliography 26 (2011 - 2024)

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Kadek Melinda Permata Sari

NIM : C1120056

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat Dengan
Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada
Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan II

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 5 Juli 2024



(Ni Kadek Melinda Permata Sari)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha-Nya peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul “Pengaruh Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan II” Peneliti menyadari dalam penyusunan proposal ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Ilmu Sarjana Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali.
3. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing I saya yang telah banyak memberi masukan, pengetahuan, semangat bimbingan dalam menyelesaikan proposal ini.
4. A.A Kompiang Ngurah Darmawan, S.E., MM selaku pembimbing II yang telah turut membantu peneliti dalam memberikan motivasi, semangat, masukan dan saran dalam menyelesaikan proposal ini.
5. Kepala Desa yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.

6. Teman-teman saya yang sudah memberikan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini.
7. Kepada orang tua saya, terutama ibu saya, ibu yang selama ini selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada saya sampai di tahap ini.
8. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri apresiasi sebesar-besarnya karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan penelitian ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Peneliti menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Mangupura , 5 Juli 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	vi
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Pelayanan Keperawatan.....	5
2. Bagi Masyarakat.....	5
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	5
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Dasar Lansia.....	9
1. Definisi Lansia.....	9
2. Batasan Lansia.....	10
B. Tekanan Darah Pada Lansia.....	10
1. Definisi.....	10
2. Penuaan Pada Kardiovaskular.....	11

3. Fisiologi Tekanan Darah.....	12
4. Klasifikasi Tekanan Darah.....	12
5. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	13
6. Mengukur Tekanan Darah.....	14
C. Hipertensi.....	15
1. Definisi.....	15
2. Patofisiologi.....	16
3. Tanda Dan Gejala Hipertensi.....	17
4. Komplikasi.....	17
5. Penatalaksanaan Hipertensi.....	18
D. Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lemon.....	19
1. Definisi.....	19
2. Manfaat Rendam Kaki Air Hangat.....	21
3. Efek Fisiologis Rendam Kaki Air Hangat.....	22
4. Definisi Aromaterapi Lemon.....	23
5. Jenis – jenis Aromaterapi.....	24
6. Kandungan Yang Terdapat Di Dalam Lemon.....	24
7. Mekanisme Kerja Aromaterapi.....	25
8. Indikasi Dan Kontraindikasi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lemon.....	26
9. Langkah – langkah Terapi Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lemon.....	27
E. Kerangka Teori.....	30
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	27
A. Kerangka Konsep.....	27
B. Hipotesis.....	29
C. Definisi Operasional.....	29
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	31
A. Rancangan Penelitian.....	31
B. Populasi Dan Sampel.....	32
1. Populasi.....	32

2. Sampel.....	32
C. Tempat Penelitian.....	36
D. Waktu Penelitian.....	36
E. Etika Penelitian.....	36
1. Prinsip Etik.....	38
2. Standar Kelaikan Etik (7 Standar).....	38
F. Alat Pengumpulan Data.....	41
1. Instrumen Penelitian.....	41
2. Validitas Dan Reliabilitas.....	41
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	42
1. Prosedur Administrasi.....	42
2. Prosedur Teknis.....	43
H. Pengolahan Data.....	44
1. Pengumpulan Data.....	44
I. Rencana Analisa Data.....	45
1. Analisis Univariat.....	46
2. Analisis Bivariat.....	46
BAB V HASIL PENELITIAN.....	48
A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	48
B. Analisa Univariat.....	48
1. Karakteristik Subjek Penelitian.....	49
2. Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan II Sebelum Diberikan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lemon.....	50
3. Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di UPTD Puskesmas Tabanan II Setelah Diberikan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lemon.....	51
C. Analisa Bivariat.....	51
1. Analisis Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan II.....	52
BAB VI PEMBAHASAN.....	54
A. Interpretasi Penelitian.....	54
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	57
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	59
4. Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum diberikan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lemon di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan II.....	61
5. Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Setelah diberikan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lemon di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan II.....	61
6. Pengaruh Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan II.....	63
B. Keterbatasan Penelitian.....	64
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan Dan Penelitian.....	64
1. Pelayanan Keperawatan.....	64
2. Implikasi Terhadap Pendidikan.....	64
3. Penelitian Selanjutnya.....	65
BAB VII PENUTUP.....	66
A. Simpulan.....	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VII.....	14
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	30
Tabel 5.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	49
Tabel 5.2 Identifikasi Tekanan Darah Sebelum Diberikan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lemon.....	50
Tabel 5.3 Identifikasi Tekanan Darah Sesudah Diberikan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lemon.....	51
Tabel 5.4 Analisis Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lemon.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** : Rencana Penelitian
- Lampiran 2** : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3** : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4** : Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 5** : Ethical Approval
- Lampiran 6** : Berita Acara
- Lampiran 7** : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8** : Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent)
- Lampiran 9** : (SOP) Rendam Kaki air Hangat Dengan Aromaterapi Lemon
- Lampiran 10** : (SOP) Pemeriksaan Tanda – Tanda Vital
- Lampiran 11** : Lembar Observasi
- Lampiran 12** : Output Data Penelitian (SPSS)
- Lampiran 13** : Lembar Bimbingan
- Lampiran 14** : Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Agrina, A., Rini, S. S., & Hairitama, R. (2011). Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet Hipertensi. *Sorot*, 6(1), 46. <https://doi.org/10.31258/sorot.6.1.2001>
- Anggraini, D. A., Khasanah, A. Al, & Ambarsari, T. (2024). *Relaksasi Otot Progresif dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi*. 03(01), 846–853.
- Dewi, W. S., & Safitri, E. Y. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(3), 4–8. <https://doi.org/10.33221/jikes.v17i3.173>
- Dilianti, I. E., Candrawati, E., & Adi, W. R. C. (2017a). Efektivitas Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wreda Al-Islah Malang. *Nursing News*, 2(3), 193–206.
- Dilianti, I. E., Candrawati, E., & Adi, W. R. C. (2017b). Efektivitas Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wreda Al-Islah Malang. *Nursing News*, 2(3), 193–206.
- Fitri, N. L., & Yuliaswati, E. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Frekuensi Emesis Gravidarum Untuk Ibu Hamil Trimester Pertama Di. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4).
- Hardianti, I., Nisa, K., & Wahyudo, R. (2018a). Manfaat Metode Perendaman dengan Air Hangat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Benefits of Immersion Method with Warm Water in Lowering Blood Pressure on Hypertension Patients. *Jurnal Medula*, 8(1), 61–64.
- Hardianti, I., Nisa, K., & Wahyudo, R. (2018b). Manfaat Metode Perendaman dengan Air Hangat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Benefits of Immersion Method with Warm Water in Lowering Blood Pressure on Hypertension Patients. *Jurnal Medula*, 8(1), 61–64.
- Icca, I. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Puskesmas Pancur Batu Tahun 2019. *Poltekkes Kemenkes Medan*, 5–12.
- Komang, N., Gandari, M., Wayan, N., & Nopiyamti, E. (2015). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Hipertensi Di Banjar Pisang Desa Taro Kabupaten Gianyar*. 5, 92–97.

- Kristianti, A., & R, F. R. (n.d.). *Gambaran Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi COVID-19 An Overview Of The Self-Care Management In Patients With Hypertension During The COVID-19 Pandemic*. 46–55.
- Kusuma Wardani, P., Mukhlis, H., & Pratami, R. (2019). Pengaruh Esensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Wellness and Healthy Magazine, 1*(2), 131–138.
- Lestari, N. K. Y., Yanti, N. L. G. P., & Wigata, I. W. G. Y. (2022). Aromaterapi mawar berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 12*(April), 347–354.
- Mahendra, Y. P., Purwono, J., Ayubhana, S., Akademi, M., Dharma, K., Metro, W., & Akademi, D. (2021). Penerapan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi Application Of Rose Aromatherapy To Reduction Of High Blood Pressure In Hypertension Patients. *Jurnal Cendekia Muda, 1*(2).
- Muslim, A. S. (2020). Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Bagus, 02*(01), 402–406.
- Priyanto, A., & Mayangsari, M. (n.d.). Efektifitas Terapi Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat dan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.
- Sakitri, G., & Astuti, R. K. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Metode Dietary Approaches To Stop Hypertension (Dash) untuk Penderita Hipertensi di Desa Padokan Wetan Dusun Sawahan Ngemplak Boyolali. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 5*(9), 2865–2872. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.6818>
- Sani, F. N., Mursudarinah, Ul Hasanah, M. E., Afni, A. C. N., Agustiningrum, D., & Aditya, N. S. (2020). Kombinasi senam lansia dan aromaterapi lemon berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNas), 322–328*.
- Setyawan, Y. (2021). Terapi Hipertensi : Ditinjau Segi Non Medikamentosa. In tim penerbit (Ed.), *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (Pangkat, Vol. 6, Issue August).
- Sikka, K. (2017). *Pembronja Nona Fembi*, Yosefina Dhale Pora*, Pasionista Vianitati, Zulkaidah Zale*. IV*.

- Siti Oktavianti, D., & Dwi Insani, P. (2022). Penurunan Tekanan Darah Dengan Penerapan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Pada Pasien Hipertensi. *Madago Nursing Journal*, 3(1), 15–21. <https://doi.org/10.33860/mnj.v3i1.1225>
- Susanti, E. (2022). Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Palembang. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), 185. <https://doi.org/10.32382/jmk.v13i2.2792>
- Suwanti, S., Wahyuningsih, M., & Liliana, A. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi di Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 345–349.
- Ubaidillah, N. (2021). Proses Penuaan Dalam Perspektif Kardiovaskular. In *Medika Kartika Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* (Vol. 4, Issue Volume 4 No 3). <https://doi.org/10.35990/mk.v4n3.p211-219>
- Yessi Harnani, A. (2017). Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Efektif Menurunkan Tekanan Darah pada Lanjut Usia (Soak Feet Warm Water Therapy Effective To Reduce Blood Pressure in The Elderly). *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 3(4), 129–132.
- Yuniwati, C., Dewi, S., Kebidanan, J., Kemenkes Aceh, P., & Kunci, K. (2023). Hubungan Senam Dengan Tekanan Darah Pada Lansia The Relation Of Gymnastic With Blood Pressure In Elderly Article Info Abstrak. In *Hubungan Senam Dengan Tekanan 163 FJK* (Vol. 3, Issue 1).