

SKRIPSI
PENGARUH TERAPI *LIGHT MASSAGE* DAN *AROMATHERAPY*
***CANANGA ODORATA* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN**
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR
KOTA BENGKULU TAHUN 2026



Disusun Oleh :
INANDA DWI NADIA
NIM : P01720322020

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025/2026

HALAMAN JUDUL SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI *LIGHT MASSAGE* DAN *AROMATHERAPY*
CANANGA ODORATA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR
KOTA BENGKULU TAHUN 2026**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh gelar Sarjana Terapan
Keperawatan (STr) pada Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan
Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu



Di Susun Oleh :

INANDA DWI NADIA

NIM : P01720322020

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU JURUSAN
KEPERAWATAN PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
KEPERAWATAN
TAHUN 2025/2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI *LIGHT MASSAGE* DAN *AROMATHERAPY*
CANANGA ODORATA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR
KOTA BENGKULU TAHUN 2026**

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

INANDA DWI NADIA
NIM : P01720322020

Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Laporan Skripsi Ini Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing
Pada Tanggal : 02 Juni 2026

Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing I



Ns. Agung Riyadi, S.Kep., M.Kes
NIP. 196810071988031005

Pembimbing II



Sariman Pardosi, S.Kp., M.Si
NIP. 196403031986031005

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI *LIGHT MASSAGE* DAN *AROMATHERAPY*
CANANGA ODORATA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR
KOTA BENGKULU TAHUN 2026**

Disusun oleh :

INANDA DWI NADIA
NIM : P01720322020

Telah diujikan di depan Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Pada Tanggal : 15 Juni 2026, dan dinyatakan

LULUS

Ketua Dewan Penguji



Ns. Mardiani, S. Kep., MM
NIP. 197203211995032001

Penguji I



Ns. Nehru Nugroho, S.Kep., M.Kep
NIP. 198412082010011011

Penguji II



Ns. Agung Riyadi, S.Kep., M.Kes
NIP. 196810071988031005

Penguji III



Sariman Pardosi, S.Kp., M.Si
NIP. 196403031986031005

Skripsi ini telah memenuhi salah satu persyaratan
Untuk mencapai derajat Sarjana Terapan Keperawatan

Mengetahui :

**Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu**



Ns. Hendri Heriyanto S.Kep., M.Kep
NIP. 198205152002121004

BIODATA



Nama : Inanda Dwi Nadia

Tempat, Tanggal Lahir : Lubuklinggau, 20 April 2004

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Anak Ke - : 2 (dua)

Riwayat Pendidikan : 1. TK Pertiwi Kota Lubuklinggau (2009-2010)
2. SD Negeri 17 Kota Lubuklinggau (2010-2016)
3. SMP Negeri 1 Kota Lubuklinggau (2016-2019)
4. SMA Negeri 1 Kota Lubuklinggau (2019-2022)

Alamat : Jalan Kenanga II Lintas Permai 07 RT 03
Kelurahan Batu Urip Kecamatan Lubuklinggau
Utara II Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera
Selatan

Email : inandadw020@gmail.com

Jumlah Saudara : 1 (satu)

Nama Saudara : Dina Fitriani

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Inanda Dwi Nadia

NIM : P01720322020

Judul Proposal Penelitian : Pengaruh Terapi *Light Massage* dan *Aromatherapy Cananga Odorata* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026

Menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu Institusi Pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam skripsi ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 20 Juli 2026

Yang menyatakan,



INANDA DWI NADIA
NIM. P01720322020

PERSEMBAHAN

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka
mengubah keadaan diri mereka sendiri.”
(QS. Ar-Ra’d : 11)

“It’s fine to fake it till you make it, until you do, until it’s true”
- Taylor Swift -

PERSEMBAHAN :

Diantara seluruh halaman dalam skripsi ini, lembar persembahan adalah halaman yang paling bermakna, karena disinilah penulis menitipkan rasa terimakasih yang tidak mampu terucap oleh kata-kata. Skripsi ini ku persembahkan pada :

- ❖ Allah SWT, Sang Maha Pemilik Arah. Terimakasih telah menjadi satu-satunya rumah tempatku pulang saat dunia terasa begitu kabur dan bising. Terimakasih telah menjaga waras dan langkahku, bahkan di saat aku hampir lupa alasan untuk tetap hidup. Nadin Amizah benar adanya, “Nyawaku nyala karna dengan-Mu.”
- ❖ Nabi Muhammad SAW, sebaik-baik teladan. Terimakasih karena melalui perjuanganmu, penulis belajar arti ikhlas, sabar, dan tetap kuat dalam menjalani hidup.
- ❖ Sosok yang paling istimewa dalam hidup penulis yaitu cinta pertamaku bapak dan pintu surgaku ibu. Dua orang yang sangat berharga dalam hidup penulis, dua orang yang selalu menjadi sumber kekuatan di setiap rasa lelah dan ingin menyerah, dua orang yang tanpa lelah selalu mengusahakan anak perempuan terakhirnya ini untuk bisa meraih pendidikan setinggi-tingginya. Terima kasih atas kasih sayang yang tidak pernah kurang, doa-doa yang selalu kalian langitkan, serta pengorbanan yang tidak pernah kalian hitung. Kalian adalah rumah tempat penulis pulang, sumber kekuatan di setiap rasa lelah dan alasan terbesar bagi penulis untuk terus bangkit setiap kali ingin menyerah. Izinkan penulis mempersembahkan gelar ini sebagai bukti dari keberhasilan perjuangan kalian untuk mengantarkan putri bungsu kalian meraih mimpinya.
- ❖ Teruntuk kakak perempuan penulis yaitu Dina Fitriani, S.Kom beserta keluarga kecilnya yang senantiasa mendukung, mendengarkan keluh kesah

dan memberikan motivasi selama ini. Terima kasih sudah menjadi sosok kakak terbaik serta menjadi role model penulis dalam menapaki setiap proses dan perjuangan hidup penulis.

- ❖ Untuk keponakanku tersayang, Muhammad Dhafin Al Fatih dan Asyifah Zea Amanda. Terima kasih telah menjadi salah satu alasan bagi penulis untuk segera pulang dari perantauan. Tawa, tingkah lucu, dan kerinduan untuk bertemu kalian selalu menjadi penyemangat di tengah lelahnya perjalanan menyelesaikan pendidikan ini.
- ❖ Kepada dosen pembimbing saya, Bapak Ns. Agung Riyadi, S.Kep., M.Kes. dan Bapak Sariman Pardosi, S.Kp., M.Si., terima kasih atas setiap ilmu, arahan, kesabaran, dan waktu yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena telah membimbing penulis dengan penuh dedikasi hingga karya sederhana ini dapat terselesaikan.
- ❖ Kepada dosen penguji saya, Maam Ns. Mardiani, S.Kep., M.M. dan Bapak Ns. Nehru Nugroho, S.Kep., M.Kep., terima kasih atas kritik, saran, dan masukan yang membangun. Terima kasih telah meluangkan waktu, pikiran, dan perhatian untuk membantu penulis melihat setiap kekurangan sebagai kesempatan untuk belajar dan menjadi lebih baik.
- ❖ Untuk sahabat-sahabat seperjuanganku Nessa, Bilaa, Etik, Miftah dan Rama. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Terima kasih karena selalu hadir untuk saling menguatkan, meyakinkan, dan mendukung ketika langkah terasa berat. Terima kasih atas setiap bantuan, waktu, dan kesabaran yang kalian berikan, bahkan disaat kalian sendiri sedang lelah dan memiliki perjuangan masing-masing.
- ❖ Untuk sahabat-sahabat seperantauanku Nana, Ocha, Ami, Melda, Sarah dan Alifia. Terima kasih telah menjadi keluarga kedua selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, canda tawa, semangat, serta berbagai cerita yang telah kita lalui bersama di tanah rantau. Kita datang dengan mimpi yang sama, meninggalkan rumah untuk mengejar cita-cita dan membawa pulang gelar yang membanggakan keluarga.

- ❖ Teruntuk keluarga perasuhan kak Vika, kak Ina, kak Dewi, kak Imas, kak Yesmine, kak Detria, Sella, Alda, Suci, Fresylia, Reysta, Puspa, Zahra, Arzeta, Annisa, serta adik-adik lain yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih atas doa, semangat, dan bantuan yang telah diberikan selama perkuliahan. Kalian sangat berarti dalam perjalanan ini.
- ❖ Teruntuk *playlist spotify* yang menemani perjalanan skripsi ini, lagu-lagu dari Hindia, Nadhif Basalamah, dan Bernadya. Terima kasih telah mengisi malam sunyi di antara tumpukan jurnal, revisi, dan deadline. Seperti lirik lagu Hindia "kapan terakhir kali kamu dapat tertidur tenang?" bagi penulis, kalimat itu menjadi pengingat tentang proses panjang yang akhirnya berhasil dilewati.
- ❖ *Last but not least*, terima kasih kepada satu sosok gadis sederhana dengan impian yang besar. Terima kasih kepada peneliti skripsi ini, yaitu diriku sendiri, Inanda Dwi Nadia, anak perempuan terakhir yang membawa harapan besar bagi orang tuanya. Terima kasih karena tidak menyerah sampai di titik ini. Meskipun dalam proses perjalanan ini dipenuhi dengan luka yang membuat kecewa, ketidakadilan dan berbagai hal yang begitu menguras mental. Penulis percaya bahwa setiap luka adalah pelajaran dan setiap kesulitan akan membawa pada versi diri yang lebih kuat. Penulis bangga atas setiap langkah kecil yang telah diambil dan setiap pencapaian yang berhasil diraih. Semoga semua luka yang pernah hadir benar-benar tergantikan dengan kebahagiaan yang pantas diterima. Kamu layak bangga, kamu layak bahagia. Dan hari ini, izinkan penulis berkata : *I'm so proud of u*, Inanda Dwi Nadia.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Terapi *Light Massage* dan *Aromatherapy Cananga Odorata* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026”. Tujuan dari penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana terapan keperawatan (S.Tr.Kep).

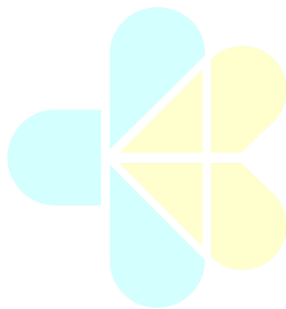
Penulis banyak mendapat bantuan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Linda, SST., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu
2. Ibu Ns. Erni Buston, SST., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Bapak Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Bapak Ns. Agung Riyadi, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk bersedia memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Bapak Sariman Pardosi, S.Kp., M.Si, selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk bersedia memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
6. Ibu Ns. Mardiani, S.Kep., MM selaku Ketua Dewan Penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk menguji dan memberikan kritik serta saran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
7. Bapak Ns. Hehru Nugroho, S.Kep., M.Kep selaku penguji 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan saran serta masukan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.

8. Seluruh tenaga pendidik dan kependidikan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah sabar mendidik dan membimbing penulis.
9. Terimakasih kepada Kepala Puskesmas Sawah Lebar yang telah memberikan izin penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.
10. Ibu dan Bapak responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu yang telah bersedia mengikuti kegiatan penelitian ini.
11. Kedua orang tua dan semua keluarga yang telah mendoakan, mendukung dan memberikan baik moril dan materil.

Meskipun peneliti telah berusaha menyelesaikan skripsi penelitian ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna memperbaiki segala kekurangan dan memperbaiki kualitas skripsi.

Bengkulu, 15 Juni 2026



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

INANDA DWI NADIA
NIM. P01720322020

**PENGARUH TERAPI *LIGHT MASSAGE* DAN *AROMATHERAPY*
CANANGA ODORATA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR
KOTA BENGKULU TAHUN 2026**

Inanda Dwi Nadia¹, Agung Riyadi², Sariman Pardosi³

¹Mahasiswa, Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Kota Bengkulu, Indonesia

²Dapartement Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Kota Bengkulu, Indonesia

*Email : inandadw020@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia rentan yang rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif, salah satunya adalah hipertensi. Pada tahun 2025, prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia mencapai 57,8% pada kelompok usia 65–74 tahun. Di Kota Bengkulu, angka kejadian hipertensi pada lansia masih cukup tinggi, termasuk di wilayah pelayanan Puskesmas Sawah Lebar yang mencatat 245 kasus lansia hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi *Light Massage* dan *Aromatherapy Cananga Odorata* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test design with control group*. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. Sampel penelitian terdiri dari 40 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok, dengan masing-masing kelompok adalah 20 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan menggunakan sphygmomanometer digital sebelum dan sesudah intervensi tiap pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan terapi. Analisis menggunakan uji *Mann–Whitney* menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya efek terapi yang signifikan. Dengan demikian, kombinasi *Light Massage* dan *Aromatherapy Cananga Odorata* lebih efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dibandingkan dengan terapi *Diaphragmatic Breathing Relaxation*.

Kata kunci : *Aromatherapy Cananga Odorata*, Hipertensi, Lansia, *Light Massage*, Tekanan Darah

**THE EFFECT OF LIGHT MASSAGE THERAPY AND CANANGA
ODORATA AROMATHERAPY ON BLOOD PRESSURE
REDUCTION IN ELDERLY PEOPLE WITH
HYPERTENSION IN THE WORK AREA
OF THE SAWAH LEBAR COMMUNITY
HEALTH CENTER BENGKULU
CITY IN 2026**

Inanda Dwi Nadia¹, Agung Riyadi², Sariman Pardosi³

¹Student, Bachelor of Applied Nursing, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu
City, Indonesia

²Department of Nursing, Division of Nursing, Poltekkes Kemenkes Bengkulu,
Bengkulu City, Indonesia

*Email : inandadw020@gmail.com

ABSTRACT

The elderly are a vulnerable age group prone to various degenerative diseases, one of which is hypertension. By 2025, the prevalence of hypertension among the elderly in Indonesia is projected to reach 57.8% in the 65–74 age group. In Bengkulu City, the incidence of hypertension among the elderly remains quite high, including in the service area of the Sawah Lebar Community Health Center, which recorded 245 cases of elderly patients with hypertension. This study aims to determine the effect of a combination of Light Massage and Cananga Odorata Aromatherapy on blood pressure reduction in elderly hypertensive patients in the Sawah Lebar Community Health Center area of Bengkulu City. This study used a quasi-experimental design with a pre-test and post-test design with a control group. The study was conducted in the service area of the Sawah Lebar Community Health Center in Bengkulu City. The study sample consisted of 40 respondents divided into 2 groups, with 20 respondents in each group. Sampling was conducted using simple random sampling. Blood pressure measurements were taken using a digital sphygmomanometer before and after the intervention at each session. The results showed that there was a difference in the mean systolic and diastolic blood pressure before and after the therapy. Analysis using the Mann–Whitney test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant therapeutic effect. Thus, the combination of Light Massage and Cananga Odorata Aromatherapy is more effective in helping to lower blood pressure in elderly patients with hypertension compared to Diaphragmatic Breathing Relaxation therapy.

Keywords : Aromatherapy Cananga Odorata, Blood Pressure, Hypertension, Light Massage, Older Adults

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
BIODATA	v
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR BAGAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
DAFTAR SINGKATAN.....	xx
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Lanjut Usia	9
B. Konsep Tekanan Darah	13
C. Konsep Penyakit Hipertensi	15
D. Konsep Terapi <i>Light Massage</i>	24
E. Konsep Aromatherapy Cananga Odorata	26
F. Pengaruh Light Massage dan Aromatherapy Cananga Odorata....	28
G. Konsep Diaphragmatic Breathing Relaxation.....	29
H. Kerangka Teori	32

BAB III. KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	33
B. Hipotesis.....	34
C. Definisi Operasional.....	34
BAB IV. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	37
B. Variabel Penelitian.....	38
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	38
D. Populasi dan Sampel	38
E. Pengumpulan Data	41
F. Pengolahan Data.....	42
G. Analisis Data	43
H. Alur Penelitian.....	45
I. Etika Penelitian	46
J. Pelaksanaan Kegiatan.....	47
BAB V. HASIL PENELITIAN	
A. Jalannya Penelitian.....	48
B. Analisis Univariat.....	51
C. Analisis Bivariat.....	54
BAB VI. PEMBAHASAN	
A. Gambaran Karakteristik Responden di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.....	60
B. Gambaran Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	63
C. Perbedaan Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Antar Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	65
D. Pengaruh Terapi <i>Light Massage</i> dan <i>Aromatherapy Cananga Odorata</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi.....	67
E. Keterbatasan Penelitian	72

BAB VII.KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	74

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Klasifikasi Derajat Hipertensi.....	19
Tabel 3. 1	Definisi Operasional Variabel Independen dan Dependen	34
Tabel 5. 1	Gambaran karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Faktor Genetik di Wilayah Kerja Puskesmas sawah Lebar Kota Bengkulu tahun 2026.....	51
Tabel 5. 2	Rata-Rata Nilai Tekanan Darah Sebelum dilakukan Terapi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026.....	53
Tabel 5. 3	Rata-Rata Nilai Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Terapi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026.....	53
Tabel 5. 4	Perbedaan Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Light Massage dan Aromatherapy Cananga Odorata di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026	55
Tabel 5. 5	Perbedaan Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Perlakuan pada Diaphragmatic Breathing Relaxation di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026	56
Tabel 5. 6	Pengaruh Terapi Light Massage dan Aromatherapy Cananga Odorata Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026	57

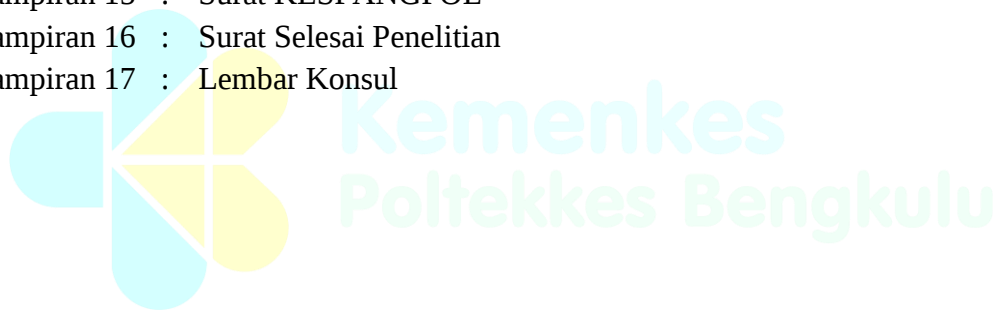
DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	32
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep.....	33
Bagan 4. 1 Rancangan Penelitian.....	37
Bagan 4. 2 Alur Penelitian	45



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Dokumentasi
- Lampiran 2 : *Informed Consent*
- Lampiran 3 : Surat Permohonan Responden
- Lampiran 4 : Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 5 : Formulir Pengumpulan Data
- Lampiran 6 : Lembar Observasi
- Lampiran 7 : SOP Pemeriksaan Tekanan Darah
- Lampiran 8 : SOP *Light Massage* dan *Aromatherapy Cananga Odorata*
- Lampiran 9 : SOP *Diaphragmatic Breathing Relaxation*
- Lampiran 10 : Surat Rekomendasi Dinkes
- Lampiran 11 : Surat Izin Pra Penelitian
- Lampiran 12 : Surat Layak Etik
- Lampiran 13 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 14 : Surat Rekomendasi Penelitian Dinkes
- Lampiran 15 : Surat KESPANGPOL
- Lampiran 16 : Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 17 : Lembar Konsul



DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
WHO	: World Health Organization
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
ACE	: <i>Angiotensin Converting Enzyme</i>
CCB	: <i>Calcium Channel Blocker</i>
SBP	: <i>Systolic Blood Pressure</i>
DBP	: <i>Diatolic Blood Pressure</i>
DASH	: <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
NO	: <i>Nitric Oxide</i>

