

---

# Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Jambar Kecamatan Nusaherang Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Dicky Sudrajat, H. Asmadi, Ayif Syarifudin Nur

Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

---

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang kasusnya cenderung meningkat. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada orang berusia lebih dari 18 tahun sebesar 34,11%. Pemberian aromaterapi lavender dan hipnoterapi dilakukan karena diharapkan intervensi ini dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Metode:** Jenis penelitian kuantitatif analitik dengan desain *Two Group Pre-test and Post-test Design*. Populasi penelitian seluruh penderita hipertensi di Desa Jambar. Sampel penelitian menggunakan metode *purposive sampling* sebanyak 30 responden yang dibagi menjadi 2 grup. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar SOP. Analisis data yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dan *Mann-whitney*

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah dari 15 responden sebelum intervensi aromaterapi lavender dihasilkan nilai mean 149,20 dan 86,27, dan setelah intervensi sesi 3 dihasilkan nilai mean 139,40 dan 83,73. Sedangkan dari 15 responden sebelum intervensi hipnoterapi dihasilkan nilai mean 157,33 dan 89,40, dan setelah intervensi sesi 3 dihasilkan nilai mean 134,93 dan 80,33. Analisis uji *wilcoxon sign rank test* intervensi aromaterapi lavender didapatkan *p value* = 0,001 dan 0,221. Sedangkan intervensi hipnoterapi didapatkan *p value* = 0,001 dan 0,002. Analisis uji *mann-whitney* didapatkan nilai *p value* = 0,479 dan 0,280.

**Kesimpulan:** Terdapat efektivitas aromaterapi lavender dan hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Jambar Tahun 2025. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam melaksanakan intervensi non farmakologis untuk mengatasi hipertensi di masyarakat.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Aromaterapi, Hipnoterapi, Tekanan darah, Terapi Non-farmakologis

---

## ABSTRACT

**Background:** Hypertension is a non-communicable disease whose cases are on the rise. In Indonesia, the prevalence of hypertension in people aged 18 and over is 34.11%. Lavender aromatherapy and hypnotherapy are being administered in the hope that these interventions can lower blood pressure in those with hypertension.

**Method:** The type of quantitative analytical research with *Two Group Pre-test and Post-test Design*. The population of the study were all hypertension sufferers in Margabakti Village. The research sample used a *purposive sampling* method of 30 respondents divided into 2 groups. The instrument used in this study was the SOP sheet. Data analysis used the *Wilcoxon Sign and Mann-whitney* tests.

**Results:** The results of the study showed that the blood pressure of 15 respondents before the lavender aromatherapy intervention produced a mean value of 149.20 and 86.27, and after the intervention session 3 produced a mean value of 139.40 and 83.73. While from 15 respondents before the hypnotherapy intervention produced a mean value of 157.33 and 89.40, and after the intervention session 3 produced a mean value of 134.93 and 80.33. The *Wilcoxon Sign Rank Test* analysis of lavender aromatherapy intervention obtained *p value* = 0.001 and 0.221. While the hypnotherapy intervention obtained *p value* = 0.001 and 0.002. The *Mann-Whitney* test analysis obtained *p value* = 0.479 and 0.280.

**Conclusion:** There is effectiveness of lavender aromatherapy and hypnotherapy in reducing blood pressure in hypertension patients in Jambar Village, Nusaherang District, Kuningan Regency in 2025. The results of this study can be a reference for health workers in compiling and implementing health education programs in the community.

**Keywords:** Hypertension, Aromatherapy, Hypnotherapy, Blood Pressure, Non-pharmacological Therapy.

## Pendahuluan

Hipertensi merupakan kondisi yang abnormal di mana kondisi tekanan darah tinggi dengan angka sistolik dan diastolik menunjukkan nilai lebih dari 140/90 mmHg dan diukur setidaknya pada tiga kesempatan yang berbeda. Peningkatan dan perluasan tekanan darah dapat merusak pembuluh darah di organ dalam tubuh, seperti ginjal, jantung, otak, dan mata, sehingga hipertensi menjadi salah satu faktor utama penyebab kematian tertinggi di dunia (Putra & Susilawati, 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengisyaratkan bahwa hipertensi akan menyebabkan kematian lebih dari 25% pada tahun 2030 baik di negara maju maupun negara berkembang termasuk Indonesia. Di wilayah Asia Tenggara, termasuk Indonesia, melaporkan bahwa 49,7% penyebab kematian disebabkan oleh penyakit tidak menular (PTM), termasuk hipertensi (Yuliyansih, 2024). Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) pada tahun 2019 menilai bahwa saat ini prevalensi hipertensi secara global mencapai 22% dari jumlah total penduduk dunia. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%. Asia Tenggara menduduki posisi tertinggi ketiga dengan prevalensi 25% terhadap total populasi (Mahfudhoh, 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023 secara global, sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 sampai 79 tahun menderita hipertensi, dengan sebagian besar (dua pertiganya) berada di negara-negara dengan ketinggian rendah dan menengah. Selain itu, 46% orang dewasa yang menderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut (Kemenkes RI, 2019).

Jawa Barat mencatat prevalensi hipertensi individu yang menderita dengan usia di atas 15 tahun di Jawa Barat pada tahun 2021 mencapai 13. 563. 311 jiwa, mengalami peningkatan sebesar 12,4% (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2021).

Berdasarkan laporan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan Tahun (2023) jumlah data penderita hipertensi sebanyak 1141,04% dengan data kecamatan penderita hipertensi tertinggi yaitu Kecamatan Salajambe dengan data sebanyak 174,63%. Yang menjadi tempat penelitian ini yaitu kecamatan Nusaherang dengan data sebanyak 78,86% dengan cakupan wilayah Desa Jambar dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 137 penderita pada tahun 2024.

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sering disebut sebagai pembunuh diam-diam atau “*Silent Killer*” karena sulit untuk dideteksi oleh individu karena hipertensi tidak menunjukkan tanda atau gejala yang khusus. Gejala -gejala yang mudah

diobservasi seperti muncul pada gejala ringan yaitu pusing atau sakit kepala, kecemasan, wajah yang tampak kemerahan, tengkuk yang terasa pegal, mudah marah, telinga yang berdengung, kesulitan tidur, sesak napas, perasaan berat di tengkuk, mudah lelah, penglihatan berkunang-kunang, serta mimisan (Cristanto et al., 2021). Hipertensi dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius, karena dapat mengganggu kegiatan sehari-hari dan dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya jika tidak terkontrol dan tidak dilakukan pencegahan awal (Cristanto et al., 2021).

Kasus hipertensi harus ditangani dengan tepat. Penatalaksanaan pada individu dengan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis (Christiani Telaumbanua & Rahayu, n.d.). Tujuan terapi farmakologis adalah untuk mencegah terjadinya *morbidity* dan *mortality* akibat hipertensi. Ini mengindikasikan bahwa tekanan darah perlu diturunkan serendah mungkin tanpa mengganggu fungsi ginjal, otak, jantung, atau kualitas hidup, sambil juga mengendalikan faktor-faktor risiko kardiovaskuler yang lain.

Menurut (SA & Akhondi, 2019) penggunaan aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) merupakan salah satu melalui inhalasi untuk memperoleh manfaat langsung ke dalam tubuh. Aromaterapi bunga lavender ini mengandung linool yang berfungsi sebagai efek sedative sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dilepaskan akan menstimulasi reseptor sili saraf *olfactorius* yang terdapat di *epitel olfactory* untuk menurunkan aroma tersebut ke *bulbus olfactorius* melalui saraf *olfactorius*. *Bulbus olfactorius* berhubungan dengan sistem limbik. Dampak positif aromaterapi terhadap tubuh akan lebih dirasakan secara langsung saat inhalasi karena hidung memiliki kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan aromaterapi.

Menurut (Irma Febita & Vera Fitriana et al., 2019) pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah terjadi karena secara fisiologis saat individu berada dalam relaksasi hipnosis, gelombang pikirannya akan berpindah ke gelombang *alfa* dengan frekuensi 7-14 *hertz* atau lebih dalam lagi ke gelombang *theta* yang memiliki frekuensi 4-7 *hertz*. Seorang individu yang pikirannya berada dalam gelombang ini dapat mendorong otak untuk menghasilkan hormon *endorphin* yang menyebabkan sensasi nyaman dan relaks, sehingga metabolisme tubuh menjadi lebih baik serta terjadi respon saraf otonom yang mengakibatkan penurunan tekanan

## Metode

Rancangan yang digunakan adalah kuantitatif analitik dengan desain *two group pre-test and post-test*. Rancangan penelitian ini bertujuan untuk menguji perubahan yang terjadi setelah adanya intervensi (program) pada satu kelompok yang diukur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Notoatmodjo, 2022). Penelitian Ini dilakukan dengan memberikan intervensi berupa aromaterapi lavender dan hipnoterapi selama 3 kali sesi dalam 1 bulan.

## Hasil

### 1. Tabel 1 Gambaran Tekanan Darah Sebelum dan sesudah Pemberian aromaterapi lavender pada penderita hipertensi di Desa Jambur Tahun 2025

Sebelum Intervensi						
No	Tekanan darah	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Max
1	<i>Sistolik Pre-test</i>	149,20	144,00	13,165	140	186
2	<i>Diastolik Pre-test</i>	86,27	86,00	9,852	72	101
Sesudah Intervensi						
No	Tekanan darah	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Max
1	<i>Sistolik Post-test</i>	139,40	138,00	8,382	132	163
2	<i>Diastolik Post-test</i>	83,73	83,00	6,584	74	98

Dari hasil penelitian pada Tabel 1 hasil tekanan darah 15 responden menunjukkan nilai *mean* pada tekanan darah sistolik *pre-test* sesi 1 sebesar 149,20 dengan nilai standar deviasi sebesar 13,165 dan nilai *mean* pada tekanan darah diastolik *pre-test* sesi 1 sebesar 86,27 dengan nilai standar deviasi sebesar 9,852. Sedangkan, hasil tekanan darah sesudah pemberian aromaterapi lavender dari 15 responden menunjukkan nilai *mean* pada tekanan darah sistolik *post-test* sesi 3 sebesar 139,40 dengan nilai standar deviasi sebesar 8,382 dan nilai *mean* pada tekanan darah diastolik *post-test* sesi 3 sebesar 83,73 dengan nilai standar deviasi sebesar 6,584.

### Tabel 2 Gambaran Tekanan Darah Sebelum dan sesudah pemberian hipnoterapi pada penderita hipertensi di Desa Jambur Tahun 2025.

Sebelum Intervensi						
No	Tekanan darah	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Max
1	<i>Sistolik Pre-test</i>	157,33	153,00	13,489	140	193
2	<i>Diastolik Pre-test</i>	89,40	90,00	4,983	80	99
Sesudah Intervensi						
No	Tekanan darah	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Max
1	<i>Sistolik Post-test</i>	134,93	137,00	9,580	119	155
2	<i>Diastolik Post-test</i>	80,33	81,00	6,630	65	90

hasil tekanan darah 15 responden menunjukkan nilai *mean* pada tekanan darah sistolik *pre-test* sesi 1 sebesar 157,33 dengan nilai standar deviasi sebesar 13,489 dan nilai *mean* pada tekanan darah diastolik *pre-test* sesi 1 sebesar 89,40 dengan nilai standar deviasi sebesar 4,983. Sedangkan, hasil tekanan darah 15 responden sesudah pemberian hipnoterapi menunjukkan nilai *mean* pada tekanan darah sistolik *post-test* sesi 3 sebesar 134,93 dengan nilai standar deviasi sebesar 9,580 dan nilai *mean* pada tekanan darah diastolik *post-test* sesi 3 sebesar 80,33 dengan nilai standar deviasi sebesar 6,630.

Setelah dilakukan uji normalitas data, didapatkan hasil data terdistribusi tidak normal yang selanjutnya dilakukan uji normalitas data.

### Tabel 3 Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Jambur Tahun 2025.

Sesi	N	Mean	Standar Deviasi	Perbedaan mean	<i>P value</i>
Tekanan darah sistol					
<i>Pre-Test 1</i>	15	149,20	13,168	9,8	0,001
<i>Post-Test 3</i>	15	139,40	8,382		
Tekanan darah diastol					
<i>Pre-Test 1</i>	15	86,27	9,582	2,54	0,221
<i>Post-Test 3</i>	15	83,73	6,584		

Nilai rata-rata tekanan darah sistol *pre-test* sesi 1 aromaterapi lavender adalah 149,20 mmHg dengan standar deviasi 13,165, dan tekanan darah sistol *post-test* sesi 3 aromaterapi lavender adalah

139,40 mmHg dengan standar deviasi 8,382. Perbedaan tekanan darah sistol antara pengukuran *pre-test* sesi 1 dan *post-test* sesi 3 didapatkan nilai selisih sebesar 9,8 mmHg. Hasil uji statistic menggunakan *wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai *p-value* 0,001 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, karena ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistol sebelum dan sesudah perlakuan. Sedangkan, nilai rata-rata tekanan darah diastol *pre-test* sesi 1 aromaterapi lavender adalah 86,27 mmHg dengan standar deviasi 9,852, dan tekanan darah diastol *post-test* sesi 3 aromaterapi lavender adalah 83,73 mmHg dengan standar deviasi 6,584. Perbedaan tekanan darah diastol antara pengukuran *pre-test* sesi 1 dan *post-test* sesi 3 didapatkan nilai selisih sebesar 2,54 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,221 ( $p > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, karena tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistol sebelum dan sesudah perlakuan.

**4. Tabel 4 Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Jambar Tahun 2025.**

Sesi	N	Mean	Standar Deviasi	Perbedaan mean	P value
<b>Tekanan darah sistol</b>					
<i>Pre-Test</i> sesi 1	15	157,33	13,489		
<i>Post-Test</i> sesi 3	15	134,93	9,580	22,4	0,001
<b>Tekanan darah diastol</b>					
<i>Pre-Test</i> sesi 1	15	89,40	4,983		
<i>Post-Test</i> sesi 3	15	80,33	6,630	9,07	0,002

Nilai rata-rata tekanan darah sistol *pre-test* sesi 1 hipnoterapi adalah 157,33 mmHg dengan standar deviasi 13,489, dan tekanan darah sistol *post-test* sesi 3 hipnoterapi adalah 134,93 mmHg dengan standar deviasi 9,580. Perbedaan tekanan darah sistol antara pengukuran *pre-test* sesi 1 dan *post-test* sesi 3 didapatkan nilai selisih sebesar 22,4 mmHg. Hasil uji statistic menggunakan *wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai *p-value* 0,001 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, karena ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistol sebelum dan sesudah perlakuan.

Sedangkan, nilai rata-rata tekanan darah diastol *pre-test* sesi 1 hipnoterapi adalah 89,40 mmHg dengan standar deviasi 4,983, dan tekanan darah diastol *post-test* sesi 3 hipnoterapi adalah 80,33 mmHg dengan standar deviasi 6,630. Perbedaan tekanan darah diastol antara pengukuran *pre-test* sesi 1 dan *post-test* sesi 3 didapatkan nilai selisih sebesar 9,07 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,002 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, karena ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistol sebelum dan sesudah perlakuan.

**5. Tabel 5 Perbandingan kelompok aromaterapi lavender dan kelompok hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Jambar Tahun 2025**

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	P value	Perbedaan mean
<b>Tekanan darah sistol</b>					
Aromaterapi lavender sesi 3	15	139,40	8,382	0,479	4,467
Hipnoterapi sesi 3	15	134,93	9,580		
<b>Tekanan darah diastole</b>					
Aromaterapi lavender sesi 3	15	83,73	6,584	0,280	3,40
Hipnoterapi sesi 3	15	80,33	6,630		

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan hasil pada tekanan darah sistol setelah dilakukan uji *mann-whitney* diperoleh nilai *p value* = 0,479 ( $> 0,05$ ). Artinya menunjukkan hasil yang tidak signifikan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Sedangkan, hasil pada tekanan darah diastol setelah dilakukan uji *mann-whitney* diperoleh nilai *p value* = 0,280 ( $> 0,05$ ). Artinya menunjukkan hasil yang tidak signifikan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, tekanan darah sistol dan diastol setelah diberikan aromaterapi lavender selama 3 kali sesi menunjukkan penurunan, dengan nilai mean sebesar 9,8 mmHg dan 2,54 mmHg. Hal ini disebabkan karena responden yang diberikan intervensi dengan metode menghirup aroma bunga lavender akan merasakan efek rileks yang memicu penurunan tekanan darah. Selanjutnya relaksasi tersebut berkontribusi terhadap vasodilatasi pembuluh darah dan memperlancar sirkulasi peredaran darah. Hal ini dapat memberikan efek relaksasi yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah.

Selain itu, hal yang dapat mempengaruhi terhadap penurunan tekanan darah yaitu tingkat konsentrasi responden, berdasarkan fakta pada

penelitian ini, tingkat konsentrasi seluruh responden memiliki tingkat konsentrasi yang berbeda-beda. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari setiap sesi intervensi terdapat peningkatan, tetap dan penurunan. Salahsatu dari responden yang mengalami peningkatan dan tetap terhadap tekanan darah, setelah diberikan intervensi menjelaskan pada saat sesi pertama responden merasakan sulit untuk konsentrasi dan merasakan efek pusing dari aroma bunga lavender. Peneliti berasumsi bahwa, pada saat sesi pertama responden masih dalam proses adaptasi terhadap aroma tersebut sehingga hasil intervensi tersebut memberikan efek yang berbeda-beda.

Selain itu, kondisi lingkungan responden sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah, hal ini ada kaitanya dengan tingkat konsentrasi. Lingkungan yang tenang dan nyaman akan membantu responden dalam berkonsentrasi yang akan memicu keberhasilan dalam intervensi sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Berdasarkan fakta pada penelitian ini, terdapat lingkungan responden yang kurang tenang, banyak aktifitas keluarga responden dan kebisingan lingkungan responden sehingga hasil dari intervensi menunjukkan hasil yang tetap terhadap tekanan darah pada sesi pertama.

Berdasarkan cara kerjanya, intervensi aromaterapi lavender dapat menurunkan tekanan darah karena kandungan yang terdapat pada minyak lavender. Komponen utama dalam minyak lavender, yaitu *linalool asetat*, memiliki kemampuan untuk merelaksasi dan mengendurkan sistem saraf serta otot yang tegang. Selain itu, beberapa tetes minyak lavender dapat berkontribusi dalam mengatasi insomnia, memperbaiki suasana hati, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan kewaspadaan, serta memberikan efek relaksasi. Selain memberikan efek relaksasi, minyak lavender juga memiliki khasiat sebagai antispasmodik, analgesik, dan antiseptik. Aromaterapi memiliki kemampuan untuk memengaruhi sistem di otak yang berfungsi sebagai pusat emosi dan memori, yang dapat merangsang produksi hormon *endorfin* dan *enkephalin*, yang berperan sebagai penghilang rasa sakit, serta *serotonin* yang berfungsi untuk mengurangi ketegangan, stres, dan kecemasan yang memicu terjadinya kenaikan pada tekanan darah (Emil, Safitri, & Juwita et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian, sesudah pemberian aromaterapi lavender selama 3 kali sesi didapatkan nilai perbedaan tekanan darah sistol antara pengukuran pre dan post sebesar 9,8 mmHg dengan standar deviasi 6,668 pada tekanan darah sistol. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,001 ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah sistol pada penderita hipertensi Sedangkan

perbedaan tekanan darah diastol pre dan post didapatkan nilai selisih sebesar 2,54 mmHg dengan standar deviasi 8,175. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,221 ( $p > 0,05$ ), artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah diastol pada penderita hipertensi. Peneliti mengasumsikan bahwa intervensi aromaterapi lavender dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini disebabkan karena seluruhnya responden mampu mengikuti intervensi dengan kooperatif dan percaya bahwa intervensi ini dapat memberikan hasil yang baik, sehingga intervensi ini bisa dikatakan berhasil untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Jambur.

Berdasarkan hasil penelitian, setelah dilakukan intervensi hipnoterapi selama 3 kali sesi menunjukkan penurunan tekanan darah dengan nilai mean sebesar 22,4 mmHg pada tekanan darah sistol dan 9,07 mmHg pada tekanan darah diastol. Berdasarkan hasil tersebut hal yang dapat memicu penurunan tekanan darah pada responden yaitu kondisi relaksasi yang ditimbulkan dari intervensi hipnoterapi, hal ini dibuktikan dengan responden merasakan efek relaksasi ketika pemberian intervensi, responden mengatakan merasa rileks dan tenang setelah diberikan intervensi, oleh karena itu, peneliti mengasumsikan kondisi rileks yang dirasakan responden merupakan pemicu penurunan tekanan darah.

Selain itu, kondisi lingkungan responden dapat mempengaruhi hasil intervensi hipnoterapi, kondisi lingkungan yang tenang dan nyaman dapat membantu kondisi responden untuk konsentrasi saat pemberian intervensi, sebaliknya jika kondisi lingkungan tidak tenang dan nyaman responden akan kesulitan berkonsentrasi sehingga mempengaruhi hasil intervensi. Berdasarkan fakta pada penelitian, seluruhnya kondisi lingkungan responden tenang dan damai sehingga terdapat penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi hipnoterapi.

Selain itu, dilihat dari cara kerja intervensi hipnoterapi dapat menurunkan tekanan darah responden, hal ini disebabkan karena Pada hipnoterapi memiliki efek fisiologis yang berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah responden yang memasuki keadaan relaksasi hipnosis mengalami perubahan gelombang otak, di mana frekuensi gelombang berpindah ke gelombang alfa (7-14 hertz) atau bahkan lebih dalam lagi ke gelombang theta (4-7 hertz). Perubahan ini memicu produksi hormon serotonin dan endorfin di dalam otak, yang menghasilkannya sensasi nyaman dan rileks. Sebagai konsekuensinya, metabolisme tubuh serta respon sistem saraf otonom mengalami perbaikan, yang akhirnya berujung pada penurunan tekanan darah,

denyut nadi, dan laju pernapasan. Selama keadaan relaksasi, sistem *neuroendokrin* juga cenderung menurunkan kadar *kortisol*, *glukokortikoid*, *gonadokortikoid*, *epineprin*, dan *norepineprin*. Penurunan kadar hormon-hormon ini berdampak pada reseptor androgenik alfa pada otot polos vaskuler, yang mengarah pada vasodilatasi pembuluh darah serta penurunan total tekanan perifer, sehingga menurunkan tekanan darah. Adanya pengaruh signifikan dari hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah tinggi (Pujiati et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, Perbedaan tekanan darah sistol antara pengukuran *pre-test* sesi 1 dan *post-test* sesi 3 didapatkan nilai selisih 22,4 mmHg dengan standar deviasi 11,722. Hasil uji statistik menggunakan *wilcoxon sign* test didapatkan nilai *p-value* 0,001 ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat pengaruh yang signifikan intervensi hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah sistol pada penderita hipertensi. Sedangkan perbedaan tekanan darah diastol antara pengukuran *pre-test* sesi 1 dan *post-test* sesi 3 didapatkan nilai selisih sebesar 9,07 mmHg dengan standar deviasi 7,977. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,002 ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat pengaruh yang signifikan hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah diastol pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengasumsikan bahwa intervensi hipnoterapi dapat mempengaruhi tekanan darah pada penderita hipertensi, hal ini dibuktikan dengan hasil penurunan tekanan darah dengan nilai mean 22,4 mmHg pada tekanan darah sistol dan 9,07 mmHg pada tekanan darah diastol. Intervensi hipnoterapi ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah pada responden. Hal ini dibuktikan dengan nilai hasil uji statistik yaitu sebesar 0,000 pada tekanan darah sistol dan 0,001 pada tekanan darah diastol. Hal ini disebabkan karena seluruhnya dari responden mengikuti intervensi dengan serius dan penuh dengan rasa percaya sehingga pemberian intervensi tersebut bisa dikatakan berhasil.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan hasil pada tekanan darah sistol setelah dilakukan uji *mann-whitney* diperoleh nilai *p-value* 0,479 ( $> 0,05$ ). Artinya menunjukkan hasil yang tidak signifikan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Hal ini dapat terjadi karena pada kelompok aromaterapi lavender dan kelompok hipnoterapi keduanya sama-sama dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Jambar.

Sedangkan, hasil pada tekanan darah distol setelah dilakukan uji *mann-whitney* diperoleh nilai *p-value* 0,280 ( $> 0,05$ ). Artinya menunjukkan hasil yang tidak signifikan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil tersebut, kedua

intervensi kelompok tersebut mampu untuk menurunkan tekanan darah, namun kelompok intervensi hipnoterapi lebih besar angka penurunannya dibandingkan dengan kelompok intervensi aromaterapi lavender. Hal ini terjadi karena berdasarkan fakta pada penelitian jika dilihat dari tingkat konsentrasi responden antara kedua kelompok, responden kelompok hipnoterapi lebih terlihat fokus karena pemberian intervensi dilakukan dengan posisi berbaring (*supine*). Posisi tersebut dapat memberikan efek nyaman dan tenang sehingga dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi responden. Namun, berdasarkan fakta pada penelitian, terdapat salahsatu dari responden kelompok hipnoterapi mengeluh kesulitan dalam konsentrasi yang menyebabkan responden tersebut tidak memasuki fase *deep trance* (terlelap) tetapi responden tersebut merasakan efek rileks yang ditimbulkan dari intervensi hipnoterapi.

Selain itu, berdasarkan fakta pada penelitian kondisi lingkungan kelompok intervensi aromaterapi lavender kurang tenang, hal ini dibuktikan dengan masih terdengar suara aktivitas keluarga responden dan suasana ramai lingkungan rumah responden. Hal ini menyebabkan kurangnya tingkat relaksasi pada kelompok intervensi aromaterapi lavender. Sedangkan kondisi lingkungan kelompok intervensi hipnoterapi, memiliki suasana yang tenang dan nyaman serta tidak adanya suara kebisingan atau aktivitas keluarga responden sehingga memberikan hasil yang baik terhadap keberhasilan intervensi hipnoterapi.

Selain itu, dilihat dari tingkat fokus antara kedua kelompok, kelompok intervensi hipnoterapi memiliki tingkat fokus yang baik karena saat pemberian intervensi dilakukan dengan menggunakan sugesti-sugesti pada alam bawah sadar responden sehingga memicu kondisi *deep trance* (terlelap) yang akan memberikan tingkat fokus yang baik. Sedangkan pada kelompok intervensi aromaterapi lavender saat pemberian intervensi hanya memberikan efek rileks dan fokus tetapi tidak sampai kepada alam bawah sadar responden dan tidak sampai dalam kondisi *deep trance* (terlelap). Sehingga tingkat fokus kelompok intervensi hipnoterapi lebih baik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Jambar.

Oleh karena itu, peneliti mengasumsikan bahwa kedua kelompok intervensi tersebut sama-sama berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Intervensi tersebut dapat digunakan oleh penderita hipertensi sebagai terapi alternatif dalam upaya mengatasi hipertensi. Sejalan dengan penelitian (Iqbal & Handayani et al., 2022) mengatakan Pendekatan non-farmakologis kini menjadi alternatif yang menarik untuk pengobatan pasien hipertensi. Metode ini dianggap lebih aman dan mampu meningkatkan

efektivitas terapi obat antihipertensi, jika dibandingkan dengan pengobatan hanya melalui pemberian obat. Terapi non-farmakologis tidak hanya lebih efektif, tetapi juga lebih mudah dilaksanakan.

Oleh karena itu, peneliti mengasumsikan bahwa kesadaran dan minat masyarakat terhadap keuntungan dari terapi non-farmakologis ini harus ditumbuhkan, terutama aromaterapi lavender dan hipnoterapi yang bisa berdampak besar terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan masyarakat dapat menggunakan intervensi ini sebagai langkah untuk menangani masalah hipertensi di Desa Jambar.

### Kesimpulan

1. Terdapat hasil tekanan darah 15 responden sebelum diberikan aromaterapi lavender menunjukkan nilai mean pada tekanan darah sistolik *pre-test* sesi 1 sebesar 149,20 mmHg dan tekanan darah diastolik *pre-test* sesi 1 sebesar 89,40mmHg. Sedangkan sesudah diberikan aromaterapi lavender selama 3 kali sesi menunjukkan nilai mean pada tekanan darah sistolik *post-test* sesi 3 sebesar 139,40 mmHg dan diastolik *post-test* sesi 3 sebesar 83,73 mmHg.
2. Terdapat hasil tekanan darah 15 responden sebelum diberikan hipnoterapi menunjukkan nilai mean pada tekanan darah sistolik *pre-test* sesi 1 sebesar 149,20 mmHg dan tekanan darah diastolik *pre-test* sesi 1 sebesar 89,40mmHg. Sedangkan sesudah diberikan hipnoterapi selama 3 kali sesi menunjukkan nilai mean pada tekanan darah sistolik *post-test* sesi 3 sebesar 139,40 mmHg dan diastolik *post-test* sesi 3 sebesar 83,73 mmHg.
3. Sesudah pemberian aromaterapi lavender didapatkan nilai *p-value* 0,001 ( $< 0,05$ ) pada tekanan darah sistolik dan nilai *p-value* 0,221 ( $> 0,05$ ) pada tekanan darah diastolik artinya terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan tidak terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah distolik pada penderita hipertensi di Desa Jambar Tahun 2025.
4. Sesudah pemberian hipnoterapi didapatkan nilai *p-value* 0,001 ( $< 0,05$ ) pada tekanan darah sistolik dan nilai *p value* 0,002 ( $< 0,05$ ) pada tekanan darah diastolik, artinya terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic pada penderita hipertensi di Desa Jambar Tahun 2025.
5. Perbandingan kelompok aromaterapi lavender dengan kelompok hipnoterapi menunjukkan hasil pada tekanan darah sistolik setelah dilakukan uji *mann-whitney* diperoleh nilai *p-value* 0,479 ( $> 0,05$ ). Dan hasil tekanan darah diastolik *p-value* 0,280 ( $> 0,05$ ). Artinya menunjukkan hasil yang

tidak signifikan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Hal ini dapat terjadi karena pada kelompok aromaterapi lavender dan kelompok hipnoterapi keduanya sama-sama dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Jambar tahun 2025.

### Daftar Pustaka

- Adzkia, M., & Kartika, I. R. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore : Tinjauan Pustaka. *REAL in Nursing Journal*, 3(2), 115. <https://doi.org/10.32883/rnj.v3i2.416>
- Akbar, R., Siroj, R. A., Win Afgani, M., & Weriana. (2023). Experimental Reseach Dalam Metodologi Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(Vol 9 No 2 (2023): Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan), 465–474. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/3165>
- Akeren, Z., & Hintistan, S. (2021). Kanser Hastalarinin SemptoYönetimindeAromaterapi Kullanimi. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi*, 4(3), 136–154. <https://doi.org/10.54803/sauhsd.837654>
- Amalia, D. A. (2024). *Jurnal Ekonomi dan Statistik Indonesia Pengaruh Pola Hidup Sehat pada Pasien Hipertensi dengan Pendekatan*. 4(1), 23–36. <https://doi.org/10.11594/jesi.04.01.03>
- Aprilyadi, N., Amita, D., Kemenkes, P., Program, P., Lubuklinggau, S. K., Keperawatan, I., Tinggi, S., Kesehatan, I., Stikes, (, Bhakti, ), & Bengkulu, H. (n.d.). Efektifitas Hipnoterapi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Periuik. In *Injection Nursing Jurnal* (Vol. 1).
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Arifin, B., Zaenal, S., & Irmayani. (2020). Di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(3).
- Arto, J., Izhar, M. D., Butar Butar, M., & Syukri, M. (2022). Determinan Kejadian Hipertensi Primer Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Tarutung Kab. Kerinci. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 1(2), 33–41. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v1i2.15>
- Atti, I. N. V., & Purnawinadi, I. G. (2023). Pengaruh Hidroterapi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Nutrix Journal*, 7(1), 69. <https://doi.org/10.37771/nj.v7i1.919>

- Badriah, D. (2019). *Metodologi Penelitian Ilmu -Ilmu Kesehatan*. Multazam.
- Badriah, D. L. (2019). *metodologi penelitian ilmu-ilmu kesehatan (ilmu kesehatan masyarakat, ilmu kebidanan, ilmu keperawatan, ilmu keolahragaan*. Multazam.
- Berlianti, D. F., Abid, A. Al, & Ruby, A. C. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah untuk Analisis Data. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 1861–1864.
- Cambaz Kurt, N., & Çankaya, İ. İ. (2021). Aromaterapi Uygulamaları ve Uçucu Yağlar. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 11(2), 230–241. <https://doi.org/10.31020/mutftd.882997>
- Chan, N. A., Zhang, Z., Yin, G., Li, Z., & Ho, R. C. (2023). Update On Hypnotherapy For Psychiatrists. *Bjpsych Advances*, 29(6), 381–387. <https://doi.org/10.1192/bja.2021.54>
- Christiani Telaumbanua, A., & Rahayu, Y. (n.d.). *Jurnal Abdimas Sainika*. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini, M. Y. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda: Literature Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(01), 53–65. <https://doi.org/10.32938/jsk.v3i01.937>
- Dafriani, N. P., & Kep, S. (2019). *Pendekatan Herbal Dalam Mengatasi Hipertensi*.
- Dafriani, P., Sartiwi, W., & Dewi, R. I. S. (2023). Edukasi Hipertensi Pada Lansia Di Lubuk Buaya Kota Padang. *Abdimas Galuh*, 5(1), 90. <https://doi.org/10.25157/ag.v5i1.8901>
- Dewi, P. I. P., & Astuti, K. W. (2022). Efektivitas Penggunaan Minyak Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Journal Scientific Of Mandalika (Jsm) E-Issn 2745-5955 | P-Issn 2809-0543*, 3(11), 5–12. <https://doi.org/10.36312/10.36312/Vol3iss11pp5-12>
- Efremov, A. (2020). Some Aspects Of The Use Of Hypnotherapy And Dehypnosis For The Remission Of Psychosomatic Diseases. *Journal of Advanced Pharmacy Education and Research*, 10(4), 158–161.
- eko yulianto. (2022). *Pengaruh Hipnoterapi Dan Terapi Murottal Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Literatur Review*. 63.
- Emil, F. S., Safitri, Y., & Juwita, D. S. (2023). *Aromaterapi lavender, Kecemasan, Nyeri, Hipertensi, Lansia*. 2(3), 134–139.
- Fitrotulhoh, M. (2023). Faktor Risiko Tidak Terkontrol Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Jabung Kecamatan Jenu Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2425–2434. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.462>
- Fransiskus, X., Dotulong, & M, karouw brigita. (2022). Pengaruh Edukasi Self-Care Management Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Watson Journal of Nursing*, 1(1), 22–29. <https://ejournal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/wjn/article/view/8/4>
- Gobel, I. A., Febriyona, R., & Sudirman, A. N. (2022). Pengaruh Terapi Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 10(1), 1101. <https://doi.org/10.31314/zijk.v10i1.1671>
- Gunawan, A. A. L., & Winarti, A. (2022). Pengaruh Aplikasi Dompot Digital Terhadap Transaksi Dimasa Kini. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(5), 352–356.
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i1.2113>
- Kadek, N., Lestari, Y., Gede, N. L., Yanti, P., Wayan, I., & Yudi, G. (2022). Aromaterapi Mawar Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 347–354. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Kemenkes RI. (2019). Kejadian Hipertensi. *Jakarta : Indonesia*, 5(Riskesda 2018), 5534–5539.
- Kusuma, S., & Surakarta, H. (2020). 1), 2), 2) 1). 110, 1–14.
- Maryudhiyanto, L., & Kedokteran, F. (2024). *Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi*. 2(2), 75–85.
- Milani, I., & Burhanto. (2022). Pengaruh Intervensi Aromaterapi Lavender terhadap Kestabilan tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang. *Borneo Student Research*, 3(3), 2716–2724.
- Mirazanah, I., Carolin, B. T., & Diningsih, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 785–792. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.3856>
- Nilda, janna miftahul. (2021). Variabel dan skala pengukuran statistik. *Jurnal Pengukuran Statistik*, 1(1), 1–8.
- Nur, A., Sudirman, A., Febriyona, R., & Padang, S. D.

- (2024). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Healing Touch Hipertensi*. 5(September), 9858–9866.
- Nur Azis. (2022). Pelatihan Pengolahan Data Bagi Guru Sdn Cibening 01. *Krida Cendekia : Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol 01, No(E ISSN 2797 006X)*, 1–6. <https://kridacendekia.com/>
- Nurhaeni, A., Aimatun Nisa, N., & Marisa, D. E. (2022). Literature Review Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(2), 46–51. <https://doi.org/10.54867/jkm.v9i2.110>
- Pakarti, A. T., Keperawatan, A., & Wacana, D. (2024). *Application Combination Application of Progressive Muscle Relaxation and Lavender Aromatherapy on Blood Pressure in Hypertension Patients in the Working Area of Public Health Center in Banjarsari*. 4, 19–28.
- Pujiati, E., & W, H. (2022). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngemplak Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(1), 77. <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i1.1044>
- Purwanza, S. W., Aditya, W., Ainul, M., Yuniarti, R. R., Adrianus, K. H., Jan, S., Darwin, Atik, B., Siskha, P. S., Maya, F., Rambu, L. K. R. N., Amruddin, Gazi, S., Tati, H., Sentalia, B. T., Rento, D. P., & Rasinus. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. In *Media Sains Indonesia* (Issue March).
- Putra, S., & Susilawati. (2022). Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 15794–15798.
- Putri Puspitasari, R., Mufidah, W., & Zunaidah, S. N. (2022). Efektifitas Hipnoterapi Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 73–87. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5202>
- Putri, R. S. M., & Mazarina, H. (2022). Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Hipertensi. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1), 73–78. <https://doi.org/10.33366/japi.v7i1.3279>
- Rayanti, R. E., Nugroho, K. P. A., & Marwa, S. L. (2021). Health Belief Model dan Management Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Primer di Papua. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1), 19–30. <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i1.7065>
- Setiana, N. R., Istiana, N., Saputri, R. K., Kiswati, T., Anam, R. S., Rohmatullah, M. S., Sholeh, M., & Septiana, Y. (2022). Upaya Pencegahan Hipertensi Remaja melalui Pendidikan Kesehatan dan Pemeriksaan Faktor Risiko Hipertensi di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, 2(1), 71. <https://doi.org/10.36722/psn.v2i1.1571>
- Siregar, R. anastasya. (2024). Penyuluhan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Desa Lubuk Raya Kecamatan Padangsidempuan Hutaimbaru Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(1), 35–39. <https://doi.org/10.51933/jpma.v6i1.1292>
- Situasi, A. (2024). *Sosialisasi pencegahan hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah pada warga desa pengiangan*. 3(1), 182–189.
- Sucipto, A. (2023). *Efektifitas Terapi Komplementer Bekam Dan Hipnoterapi Terhadap Tekanan Darah Dan Tanda Gejala Pada Penderita Hipertensi Ade*. 5(1), 65–76.
- Susanti, M., Triyana, R. Y., & Nurwiyeni. (2022). Edukasi Hipertensi Dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Pasien Puskesmas Dadok Tunggul Hitam. *Jurnal Abdimas Sainika*, 3(2), 153–157. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Syaidah Marhabatsar, N., & Sijid, A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals With Biodiversity In Confronting CLimate Change*, 7(1), 72–78. <http://journal.uin-alaudidin.ac.id/index.php/psb>
- Tekanan, P., & Penderita, D. (2024). *Alternatif Pilihan Intervensi Non-Farmakologi Terhadap Alternative Choices Of Non-Pharmacological Interventions For Reducing Blood Pressure In Hypertension Patients : Systematic Review*. 18, 27–38. <https://doi.org/10.36082/qjk.v18i1.1247>
- Ünal, E., Atik, D., & Gözüyeşil, E. (2021). Meme Kanseri ve Aromaterapi. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.31020/mutftd.780539>
- Vico, G., Universitas, A., Dini, B., & Alpiyah, N. (2024). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Pasien Yang Mengalami Gangguan Kecemasan : Literature Review. *Jurnal Ilmiah Research Student (Jirs)*, 1(5), 13630. <https://doi.org/10.61722/jirs.v1i5.1312>
- Warahmah, M., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Pendekatan Dan Tahapan Penelitian Dalam Kajian Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal DZURRIYAT Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(2), 72–81. <https://doi.org/10.61104/jd.v1i2.32>

Werdha, T., Kab, N., & Selatan, L. (2024). *No Title*. 6, 2447–2459.

Yulianingsih. (2024). Pengaruh Konseling Penyakit Tidak Menular (PTM) Hipertensi terhadap Kontrol Tekanan Darah dan Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Hipertensi Yulianingsih. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences Oajjhs* , 3(2), 1080–1086. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v3i2.229>