

**AROMATERAPI LEMON DAN *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*  
*TECHNIQUE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH  
LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

**Adinda Kurnia Sari<sup>1</sup>, Maria Theresia Arie Lilyana<sup>2\*</sup>, Ninda Ayu Prabasari<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

\*arie@ukwms.ac.id

**ABSTRAK**

Pendahuluan: Lansia memiliki risiko tinggi mengalami hipertensi akibat proses degeneratif pada jantung dan pembuluh darah yang dapat menimbulkan komplikasi seperti stroke, gagal jantung, infark miokard, hingga kematian. Pengendalian tekanan darah dapat dilakukan melalui terapi nonfarmakologis atau komplementer, seperti Aromaterapi Lemon dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Objektif: mengetahui apakah ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan terapi SEFT terhadap tekanan darah pada lansia. Metode: menggunakan *pre-experimental one group pretest-posttest design* dengan pemberian intervensi Aromaterapi Lemon dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) selama 3 hari. Responden (n) = 30 responden lansia terdiagnosis hipertensi stage 1. Hasil: rerata tekanan darah sistolik menurun dari  $150,3 \pm 5,266$  mmHg menjadi  $141,1 \pm 5,234$  mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik turun dari  $93,266 \pm 2,476$  mmHg menjadi  $87,3 \pm 2,380$  mmHg setelah intervensi. Kesimpulan: Kombinasi aromaterapi lemon dan SEFT terbukti membantu menurunkan tekanan darah sehingga dapat dijadikan sebagai terapi komplementer pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Aromaterapi Lemon; Hipertensi; Lanjut Usia; *Spiritual Emotional Freedom Technique*

***LEMON AROMATHERAPY AND SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM  
TECHNIQUE ON BLOOD PRESSURE CHANGES IN ELDERLY  
WITH HYPERTENSION***

**ABSTRACT**

*Introduction: Older adults are at high risk of developing hypertension due to degenerative processes in the heart and blood vessels, which can lead to complications such as stroke, heart failure, myocardial infarction, and even death. Blood pressure can be managed through nonpharmacological or complementary therapies, such as Lemon Aromatherapy and Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Objective: To determine whether the administration of SEFT and lemon aromatherapy has an effect on blood pressure in the elderly. Methods: A pre-experimental one-group pretest-posttest design was used, with the intervention consisting of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) and lemon aromatherapy administered over 3 days. Participants (n) = 30 elderly individuals diagnosed with stage 1 hypertension. Results: The mean systolic blood pressure decreased from  $150.3 \pm 5.266$  mmHg to  $141.1 \pm 5.234$  mmHg, while diastolic blood pressure decreased from  $93.266 \pm 2.476$  mmHg to  $87.3 \pm 2.380$  mmHg after the intervention. Conclusion: The combination of lemon aromatherapy and Lemon Aromatherapy has been shown to help lower blood pressure and can therefore be used as a complementary therapy for elderly individuals with hypertension.*

*Keywords: Elderly; Hypertension; Lemon's Aromatherapy; Spiritual Emotional Freedom Technique*

## PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia individu. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan jumlah penduduk lanjut usia terus meningkat, dari 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020 dan diperkirakan mencapai 40 juta jiwa (13,8%) pada tahun 2035 (Pusat Data Dan Teknologi Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2022). Proses penuaan yang dialami tersebut menyebabkan perubahan pada segi fisik dan psikis, serta kerentanan terhadap penyakit penyebab kematian bagi lansia. Penyakit tidak menular pada lansia dengan prevalensi yang tinggi adalah diabetes melitus, jantung, stroke dan hipertensi (Pusat Data Dan Teknologi Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2022). Menurut Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (2019), penyakit tidak menular yang kerap menyerang kelompok lanjut usia adalah hipertensi, di mana gejalanya diidentifikasi lewat angka tekanan darah sistolik yang melewati 150 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg.

Lansia lebih rentan mengalami hipertensi akibat kekakuan pembuluh darah yang dipengaruhi oleh stres berkepanjangan, gaya hidup tidak sehat, kurang aktivitas fisik, serta penurunan hormon estrogen pada wanita menopause, sehingga kondisi ini perlu dikendalikan seumur hidup untuk mencegah komplikasi seperti stroke, gagal jantung, infark miokard, hingga kematian (Winarto (2022); Handayani & Rohani, (2024). Data Survei Kesehatan tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi di Jawa Timur mencapai 34,4%, dengan angka kejadian yang meningkat berdasarkan kelompok usia, yaitu 39,1% pada usia 45–54 tahun, 49,5% pada usia 55–64 tahun, 57,8% pada usia 65–74 tahun, dan 64,0% pada usia di atas 75 tahun (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Kenaikan kasus tekanan darah tinggi di setiap kategori umur tergambar dalam data Riskesdas 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Secara rinci, persentase penderita berada di angka 45,32% pada masyarakat berumur 45–54 tahun dan meningkat menjadi 55,23% di usia 55–64 tahun. Sementara itu, untuk kelompok usia 65–74 tahun dan di atas 75 tahun, prevalensinya masing-masing berturut-turut berada pada angka 63,22% serta 69,53%. Penelitian Meyla Putri et al. (2023) menunjukkan bahwa kasus hipertensi di Surabaya pada tahun 2017–2019 disertai peningkatan mortality rate dari 6,2 menjadi 7,1. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penatalaksanaan hipertensi yang tepat dan berkelanjutan untuk menurunkan risiko kematian pada penderita hipertensi.

Manajemen dalam mengatasi tekanan darah tinggi tidak melulu bergantung pada obat-obatan medis (terapi farmakologis), melainkan bisa dipadukan dengan intervensi nonfarmakologis, salah satunya melalui *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Metode SEFT ini menyelaraskan aliran energi di dalam tubuh dengan aspek spiritual pasien lewat stimulasi ketukan ringan (tapping) pada area tubuh tertentu, yang pada gilirannya memicu efek rileks dan berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah (Kurnia et al., 2023). Di samping penerapan SEFT, alternatif nonfarmakologis lainnya yang dinilai efektif dalam menstabilkan tekanan darah adalah pemanfaatan aromaterapi lemon (Aulia et al., 2024). Ketika aroma khas dari minyak esensial ini dihirup, sinyalnya akan ditangkap oleh saraf penciuman (*nervus olfaktorius*) untuk kemudian diteruskan menuju otak, yang merangsang sekresi hormon endorfin. Keberadaan hormon ini menciptakan sensasi tenang dan rileks, yang selanjutnya memicu pelebaran pembuluh darah (*vasodilatasi*) dan berdampak pada turunnya tekanan darah.

Efek relaksasi yang diandalkan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita lanjut usia dalam penelitian ini distimulasi melalui penggabungan antara terapi SEFT dan aromaterapi. Keunggulan lain dari intervensi gabungan ini terletak pada kemudahan aplikasinya serta tingkat keamanan yang tinggi bagi pasien karena minimnya efek samping.

## METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental melalui pendekatan one group pretest-posttest design. Variabel independen penelitian yaitu kombinasi aromaterapi lemon dan terapi SEFT sedangkan variabel dependennya adalah tekanan darah. Populasi penelitian sebanyak 38 lansia hipertensi di RW 4 wilayah kerja Puskesmas Jagir Surabaya, dengan teknik purposive sampling sehingga diperoleh  $n = 30$  responden yang telah memenuhi standar kriteria inklusi, yaitu compos mentis, mampu berkomunikasi dengan baik, kooperatif, didiagnosa hipertensi stage 1 berdasarkan klasifikasi JNC 7, mengkonsumsi Amlodipine 5 mg atau 10 mg, dan tidak mendapatkan terapi komplementer lain serta menyanggupi kesediaan menjadi responden. Pengukuran tekanan darah dengan tensimeter berjenis digital merek Omicron tipe BW-3205 yang telah dikalibrasi pada 12 Maret 2025 dengan tingkat kepercayaan 95% dan faktor cakupan  $(k)=2$ .

Responden kemudian diberikan intervensi berupa kombinasi aromaterapi lemon dan terapi SEFT satu kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit pada setiap sesi. Intervensi dilakukan pada hari ke-2 hingga hari ke-4, sedangkan pengukuran tekanan darah kembali sebagai nilai posttest dilakukan pada hari ke-5 menggunakan lembar observasi. Data hasil pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi kemudian dimasukkan ke microsoft excel, serta dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk yang menunjukkan data tidak berdistribusi normal ( $p<0,05$ ). Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dan diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ( $<0,05$ ).

## HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Lansia Hipertensi (n=30)

Karakteristik	Kategori	F	%
Usia	Lanjut Usia (60-74 Tahun)	27	90%
	Lanjut Usia Tua (75-90 Tahun)	3	10%
Jenis Kelamin	Perempuan	20	67%
	Laki-Laki	10	33%
Pendidikan Terakhir	SD	11	37%
	SMP	12	40%
	SMA	7	23%
Lama Menderita Hipertensi	<1 Tahun	1	3%
	1-3 Tahun	12	40%
	>3-5 Tahun	9	30%
	>5 Tahun	8	27%
Riwayat Penyakit Hipertensi Keluarga	Iya	11	37%
	Tidak	19	63%
Jenis Obat Yang Dikonsumsi	Amlodipine 5mg	23	77%
	Amlodipine 10mg	7	23%
Konsumsi Obat	Rutin	25	83%
	Tidak Rutin	5	17%
Riwayat Penyakit Yang Diderita	Asam Urat	6	20%
	Kolesterol	3	10%
	Diabetes	7	23%
	Tidak Ada	14	47%
Riwayat Konsumsi Alkohol	Tidak	30	100%

Riwayat Konsumsi Kopi	Iya	13	43%
	Tidak	17	57%
Riwayat Merokok	Iya	8	27%
	Tidak	22	73%

Hasil Tabel 1 terlihat bahwa mayoritas responden berada pada kategori lanjut usia 60–74 tahun sebanyak 27 responden (90%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 responden (67%). Tingkat pendidikan terakhir terbanyak adalah SMP sebanyak 12 responden (40%), sedangkan lama menderita hipertensi paling banyak pada rentang 1–3 tahun yaitu 12 responden (40%). Sebagian besar responden tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga sebanyak 19 responden (63%), mengonsumsi Amlodipine 5 mg sebanyak 23 responden (77%), serta rutin mengonsumsi obat antihipertensi sebanyak 25 responden (83%). Selain itu, hampir setengah responden tidak memiliki penyakit penyerta sebanyak 14 responden (47%), seluruh responden tidak memiliki riwayat konsumsi alkohol (100%), sebagian besar tidak mengonsumsi kopi sebanyak 17 responden (57%), dan mayoritas tidak memiliki riwayat merokok sebanyak 22 responden (73%)

Tabel 2. Hasil Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi (n=30)

Kode Responden	Sistolik (mmHg)			Diastolik (mmHg)		
	Pretest	Posttest	Selisih	Pretest	Posttest	Selisih
1	156	147	-9	98	89	-9
2	152	144	-8	92	83	-9
3	152	143	-9	95	89	-6
4	158	137	-21	93	90	-3
5	157	148	-9	93	86	-7
6	156	142	-14	96	89	-7
7	148	142	-6	92	88	-4
8	142	134	-8	91	87	-4
9	154	147	-7	92	86	-6
10	144	132	-12	91	88	-3
11	156	146	-10	99	91	-8
12	154	147	-7	93	86	-7
13	152	145	-7	96	87	-9
14	146	140	-6	94	89	-5
15	145	139	-6	95	87	-8
16	152	142	-10	98	91	-7
17	148	136	-12	93	87	-6
18	150	145	-5	91	83	-8
19	147	139	-8	90	87	-3
20	156	149	-7	92	86	-6
21	146	134	-12	95	89	-6
22	156	145	-11	90	88	-2
23	142	135	-7	92	87	-5

Kode Responden	Sistolik (mmHg)			Diastolik (mmHg)		
	Pretest	Posttest	Selisih	Pretest	Posttest	Selisih
24	154	146	-8	94	90	-4
25	142	134	-8	91	88	-3
26	154	147	-7	96	87	-9
27	146	138	-8	92	88	-4
28	142	133	-9	90	81	-9
29	156	142	-14	93	89	-4
30	146	135	-11	91	83	-8
<i>Mean</i>	150,3	141,1	9,2	93,26	87,3	5,96
Standart Deviasi	5,26	5,23	3,23	2,47	2,38	2,18

Hasil tabel 2 menunjukkan rerata tekanan darah sistolik responden sebelum intervensi sebesar 150,3 mmHg dan menurun menjadi 141,1 mmHg setelah pemberian aromaterapi lemon dan terapi SEFT dengan rata-rata penurunan sebesar 9,2 mmHg. Sementara itu, rerata tekanan darah diastolik sebelum intervensi sebesar 93,26 mmHg dan menurun menjadi 87,3 mmHg setelah intervensi, dengan rata-rata selisih penurunan sebesar 5,96 mmHg. Hasil berarti bahwa pemberian aromaterapi lemon dan terapi SEFT mampu membantu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada lansia hipertensi.

Tabel 3. Uji Normalitas Data Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Intervensi

Variabel	Statistic	df	Sig.
TD Sistolik <i>Pretest</i>	0.906	30	0.012
TD Sistolik <i>Posttest</i>	0.927	30	0.040
TD Diastolik <i>Pretest</i>	0.923	30	0.032
TD Diastolik <i>Posttest</i>	0.917	30	0.022

Hasil uji normalitas Shapiro–Wilk pada Tabel 3, seluruh variabel memiliki nilai signifikansi  $p < 0,05$  sehingga data tekanan darah sistolik dan diastolik pretest maupun posttest dinyatakan tidak berdistribusi normal

Tabel 4. Analisis Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Intervensi

Variabel	Sistolik <i>Posttest-Pretest</i>	Diastolik <i>Posttest-Pretest</i>
Z	-4.794 <sup>b</sup>	-4.794 <sup>b</sup>
<i>Asym. Sig. (2-tailed)</i>	0.000	0.000

Hasil uji Wilcoxon pada Tabel 4 diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), sehingga kesimpulannya adalah terdapat pengaruh dari pemberian aromaterapi lemon dan terapi SEFT terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di RW 4 Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya.

## PEMBAHASAN

Tekanan darah lansia sebelum pemberian aromaterapi lemon dan terapi SEFT menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami hipertensi stage 1. Hasil pengukuran awal memperlihatkan bahwa tekanan darah sistolik berada pada rentang hipertensi ringan dengan rerata sekitar 150 mmHg disertai variasi sekitar lima satuan, sedangkan tekanan darah

diastolik juga berada pada rentang hipertensi dengan rerata sekitar 93 mmHg disertai variasi sekitar dua satuan. Lansia mengalami proses degeneratif pada sistem kardiovaskuler akibat penumpukan kolagen di dinding pembuluh darah yang menyebabkan penebalan, penurunan elastisitas, dan penyempitan lumen. Pembuluh darah yang sudah tidak elastis lagi, menyebabkan jantung harus memompa dengan tekanan yang besar, sehingga proses tersebut meningkatkan resiko terjadinya hipertensi pada lansia (Bianti Nuraini, 2015).

Tekanan darah lansia setelah pemberian aromaterapi lemon dan terapi SEFT menunjukkan adanya penurunan dibandingkan sebelum intervensi. Hal ini menggambarkan bahwa kombinasi kedua terapi tersebut memberikan efek positif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi setelah dilakukan intervensi secara rutin selama masa intervensi. Terapi SEFT merupakan metode yang mengintegrasikan energi psikologis melalui pendekatan spiritual dan harmonisasi sistem energi tubuh untuk membantu mengatasi masalah fisik maupun emosional. Mekanisme kerja terapi ini melibatkan terciptanya kondisi relaksasi pada pembuluh darah arteri dan vena. Keadaan relaksasi tersebut turut menstimulasi hipotalamus untuk menurunkan produksi hormon epinefrin dan norepinefrin melalui sistem saraf simpatis, sehingga mengakibatkan penurunan kerja jantung dan berdampak pada menurunnya tekanan darah (Holida & Hafifah, 2022). Sedangkan pada intervensi aromaterapi lemon yang diberikan mengandung zat yang mudah menguap, sehingga memungkinkan untuk molekul kimia dihirup melalui hidung. Molekul kimia yang mencapai membran silia akan merangsang hipotalamus. Proses ini selanjutnya menyebabkan nervus vagus mengirimkan impuls ke sistem saraf parasimpatis pada jantung. Rangsangan pada sistem saraf parasimpatis menyebabkan terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah arteri sehingga tekanan darah menurun (Brigita Aulia Juliana Soeryanto et al., 2024).

Pengaruh kombinasi aromaterapi lemon dan terapi SEFT terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi menunjukkan hasil yang bermakna secara statistik. Hasil analisis menggunakan memperllihatkan bahwa kombinasi kedua terapi tersebut memberikan efek terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jagir Surabaya. Terapi ini merupakan metode yang menekankan aspek spiritual dan sistem energi tubuh melalui teknik ketukan ringan (tapping) pada titik-titik tertentu. Terapi ini diketahui dapat membantu mengatasi berbagai kondisi, termasuk gangguan emosional, keluhan fisik, serta nyeri dismenore. Pasien hipertensi umumnya mengalami peningkatan kekakuan pada pembuluh darah yang menyebabkan aliran darah diterima dengan tekanan yang lebih tinggi. Kondisi tersebut mengakibatkan sensitivitas baroreseptor yang berada di arkus aorta dan sinus karotis menurun. Pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat menimbulkan efek relaksasi pada individu, sehingga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah (Kurnia et al., 2023).

Pemberian inhalasi aromaterapi lemon yang bekerja melalui reseptor penciuman (olfaktori) yang terletak di hidung. Pesan elektrokimia ini akan dihantarkan ke sistem limbik otak yang akan menstimulasi memori dan respon emosional individu. Sinyal yang diterima oleh otak akan diubah menjadi bentuk neurotransmitter berupa serotonin dan endorfin. Peningkatan produksi hormon serotonin dan endorfin pada individu dengan hipertensi dapat memberikan efek menenangkan dan relaksasi, sehingga memperlancar aliran darah dan berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah (Handayani & Rohani, 2024). Berdasarkan pembahasan di atas, maka terapi komplementer yang diberikan memiliki cara kerja di sistem saraf parasimpatis yang mengontrol tekanan darah pada individu hipertensi untuk terapi SEFT. Aromaterapi yang diberikan bekerja melalui sistem nervus olfaktori yang memicu otak mengeluarkan produksi serotonin dan endorfin yang membuat relaksasi, sehingga

mengurangi kekuatan kerja jantung dalam memompa darah yang berdampak menurunkan tekanan darah.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan data bahwa kombinasi aromaterapi lemon dan terapi SEFT yang diberikan secara rutin selama beberapa hari berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jagir Surabaya. Sedangkan berdasarkan hasil analisis kombinasi terapi ini terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Sehingga terapi ini diharapkan dapat diterapkan oleh lansia, keluarga, maupun tenaga kesehatan sebagai terapi komplementer untuk membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi dan kiranya dapat dijadikan referensi bagi peneliti lainnya dalam mengembangkan terapi komplementer pada pasien hipertensi khususnya lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, B., Soeryanto, J., Dwi, B., Yuniarti, V., & Rofi'ah, I. A. (2024). The Effectiveness of Lemon Aromatherapy on Blood Pressure in Hypertension Patients in Modopuro Public Health Center, Mojokerto. In JSRET (Journal of Scientific (Vol. 3, Number 1).
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI).
- Bianti Nuraini. (2015). Risk Factors of Risk Factors of Hypertension. *J Majority* |, 4(10), 10–19.
- Brigita Aulia Juliana Soeryanto, Binarti Dwi W, Enny Virda Yuniarti, & Ika Ainur Rofi'ah. (2024). The Effectiveness of Lemon Aromatherapy on Blood Pressure in Hypertension Patients in Modopuro Public Health Center, Mojokerto. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)*, 3(1), 62–67. <https://doi.org/10.58526/jsret.v3i1.316>
- Handayani, S., & Rohani. (2024). The Effectiveness of Lemon Aromatherapy on Blood Pressure in Elderly Hypertension Patients in Integrated Healthcare Center of Lawe Rutung Village. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(2), 9284–9290.
- Holida, N. D., & Hafifah, V. N. (2022). Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi: A Systematic Review. <https://doi.org/10.33846/sf13k102>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Nasional Riskesdas.
- Kurnia, V., Pauzi, M., Ramadanti, T., Gusmiati, R., & Fitri, S. D. (2023). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 7(1), 28–36. <https://doi.org/10.33377/jkh.v7i1.149>
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019.
- Pusat Data Dan Teknologi Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2022). Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera.
- Winarto, A. (2022). Fakta Hipertensi Pada Lansia Dan Pencegahannya. <https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/31-liputan-khusus>.