



PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON DAN MUSIK INSTRUMENTAL TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Adi Saputra, Sintiya Halisy Pebriani*, Mardiah

Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Siti Khadijah Palembang, Jl. Demang Lebar Daun, Lorok Pakjo, Ilir Barat I, Palembang, Sumatera Selatan 30137, Indonesia

*Sintiyahp88@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi masih menjadi penyakit kardiovaskuler yang tiap tahun jumlahnya mengalami peningkatan. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan timbulnya berbagai komplikasi di seluruh organ tubuh yang dapat mengakibatkan kematian. Oleh karena itu selain dengan obat-obatan antihipertensi diperlukan juga tindakan pencegahan dengan pendekatan non-farmakologis, seperti inhalasi aromaterapi lemon dan terapi musik. Kedua terapi ini memberikan efek langsung dengan mempengaruhi sistem limbik dan hipotalamus untuk melepaskan berbagai substansi kimia yang membuat tubuh menjadi rileks dan tenang sehingga menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah dilakukan pemberian aromaterapi *essential oil lemon* diiringi alunan musik instrumental. Desain penelitian *Quasy Eksperimen* dengan rancangan *one group pre-post test design*. Sampel berjumlah 27 pasien hipertensi. Analisis data menggunakan *Wilcoxon*. Hasil ditemukan perbedaan tekanan darah sistolik (*p value* 0.000) maupun diastolik (*p value* 0.007) sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi *essential oil lemon* dan musik instrumental. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi *essential oil lemon* dan terapi musik instrumental efektif untuk menurunkan tekanan darah hipertensi.

Kata kunci: aroma terapi lemon; hipertensi; terapi musik

GIVING LEMON AROMATHERAPY AND INSTRUMENTAL MUSIC ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS

ABSTRACT

*Hypertension is still a cardiovascular disease whose number increases every year. Uncontrolled hypertension can cause various complications throughout the body's organs which can result in death. Therefore, apart from antihypertensive drugs, preventive measures are also needed with non-pharmacological approaches, such as lemon aromatherapy inhalation and music therapy. Both of these therapies have a direct effect by influencing the limbic system and hypothalamus to release various chemical substances that make the body relax and calm, thereby lowering blood pressure. This study aims to determine the difference in blood pressure in hypertension sufferers after giving lemon essential oil aromatherapy accompanied by instrumental music. Quasy Experimental research design with a one group pre-post test design. The sample consisted of 27 hypertensive patients. Data analysts use Wilcoxon. The results found differences in systolic (*p value* 0.000) and diastolic (*p value* 0.007) blood pressure before and after giving lemon essential oil aromatherapy and instrumental music. Thus, it can be concluded that giving lemon essential oil aromatherapy and instrumental music therapy is effective in reducing hypertension blood pressure.*

Keywords: *hypertension; lemon aromatherapy; music therapy*

PENDAHULUAN

Sampai saat ini penyakit tidak menular (PTM) masih menjadi prioritas masalah kesehatan baik di dunia maupun di Indonesia seperti penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler), dimana jumlah tiap tahunnya terus mengalami peningkatan. Penyakit kardiovaskuler yang sering

terjadi di masyarakat adalah hipertensi (P2PTM Kemenkes RI., 2019). Angka kejadian hipertensi setiap tahunnya terus meningkat. World Health Organization (WHO) melaporkan akan terjadi peningkatan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2025 dengan estimasi kematian sebesar 10,44 juta orang (P2PTM Kemenkes RI., 2019). Begitu pula di Indonesia, di tahun 2018 laporan Riskesdas menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi dari 25,8% di tahun 2013 menjadi 34,1% di tahun 2018 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019).

Semakin meningkatnya insiden penyakit ini maka diperlukan upaya pengendalian hipertensi guna mencegah terjadinya berbagai komplikasi seperti stroke, gagal jantung kongestif, jantung coroner, infark miokard, ensefalopati hipertensi, retinopati hipertensi dan gagal ginjal kronis (Nuraini, 2015). Selain dengan manajemen farmakologi diperlukan pula upaya lain yaitu secara non-farmakologi yang bermanfaat untuk mencegah komplikasi, menurunkan angka kematian sehingga meningkatkan kualitas hidup pasien (Saparudin et al., 2020). Ada beberapa terapi non-farmakologis yang berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah diantaranya dengan pemberian aromaterapi dan terapi musik instrumental. Dengan mendengar irama musik akan menstimulasi hipotalamus untuk mengeluarkan gelombang alfa, dimana gelombang ini menyebabkan pengeluaran serotonin dan endorfin sehingga tubuh menjadi rileks (Do Amaral et al., 2016). Disisi lain aromaterapi juga bermanfaat pada penderita hipertensi yaitu dapat memperbaiki mood, memperlambat detak jantung, dan memberikan rasa tenang akibat stress (Walsh et al., 2011). Beberapa studi telah membuktikan manfaat terapi musik salah satunya studi Kholifah and Sutanta (2021) yang hasilnya ditemukan perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik instrumental.

Disisi lain pemberian aromaterapi juga bermanfaat pada penderita hipertensi, seperti aromaterapi lemon. Studi terdahulu oleh Kartika (2018) dan Suwaryo et al., (2019) menunjukkan bahwa ada perbedaan tekanan darah sistole maupun diastole pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi lemon. Pemberian aromaterapi lemon secara rutin membuat tubuh rileks dan tenang sehingga terjadi penurunan kerja jantung dan tekanan darah (Suwaryo et al., 2019). Dengan implementasi aromaterapi lemon dan musik diharapkan terjadi penurunan tekanan darah yang optimal pada penderita hipertensi. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon diiringi musik instrumental.

METODE

Jenis penelitian ini quasi eksperimen dengan menggunakan satu kelompok (*one group pretest-posttest design*). Sampel berjumlah 27 responden yang dihitung menggunakan rumus analitik komparatif numerik berpasangan. Instrumen pada penelitian ini berupa alat difusi aromaterapi, *essensial oil lemon*, *sphygmomanometer*, stetoskop, manset, musik [R1][A2]instrumental, dan pengeras suara. Teknik penelitian dilakukan dengan cara pemeriksaan tekanan darah sebelum pemberian intervensi, kemudian subjek penelitian akan diberikan aromaterapi lemon sebanyak 5 tetes yang diteteskan ke dalam difuser yang berisi 40 ml air, durasi pemberian selama 10 menit yang diiringi dengan alunan musik instrumental. Setelah itu dilakukan pemeriksaan ulang terhadap tekanan darah. Analisis data univariat dilakukan untuk mendeskripsikan variabel dan karakteristik responden. Analisis bivariat dilakukan uji wilcoxon dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Semua data di olah dengan menggunakan SPSS 20.0 *for Windows*. Penelitian ini telah memenuhi syarat layak etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Tanjungkarang dengan No. 284/P/KEPK-TJK/X/2022.

HASIL

Hasil penelitian yang didapatkan yaitu gambaran karakteristik subjek dapat dilihat pada tabel 1, dimana rerata usia responden adalah 58 tahun dan mayoritas subjek berjenis kelamin laki-laki (55,6%).

Tabel 1.
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia (n=27)

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	15	55,6
Perempuan	12	44,4

Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
57.67	14.03	32	86

Tabel 2.
Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=27)

Tekanan Darah	Median	SD	Min-Max	p value
Sistolik				
Sebelum	160	14,66	160 – 190	0.000
Sesudah	150	12,20	120 – 170	
Diastolik				
Sebelum	90	13,18	70 - 120	0.007
Sesudah	90	8,38	70 - 100	

Tabel 2 dapat dilihat bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik dari 160 mmHg menjadi 150 mmHg dengan *p value* $0.000 < 0.05$ yang artinya terdapat perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah perlakuan. sebaliknya tekanan darah diastolik tidak terjadi perubahan nilai median namun hasil uji statistik *p value* $0.007 < 0.05$ berarti terdapat juga pengaruh kombinasi aromaterapi dan musik instrumental terhadap tekanan diastolik.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian membuktikan pemberian kombinasi kedua terapi ini efektif dalam menurunkan tekanan darah. Aromaterapi merupakan bagian dari pengobatan alternatif yang bersumber dari cairan tanaman yang bisa menguap dan berbagai unsur aromatik lainnya yang memberikan pengaruh pada jiwa, emosi, fungsi kognitif dan kesehatan seseorang (Nurgawati, 2018). Manfaat aromaterapi pada penderita hipertensi yaitu dapat memperbaiki mood, memperlambat detak jantung, dan rasa tenang akibat stress (Walsh et al., 2011). Aromaterapi telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Roswita, 2022). Silalahi et al., (2020) membuktikan aromaterapi kenanga (*cananga odorata*) dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, begitu pula dengan aromaterapi mawar (Kune & Djamaluddin (2022). Selain itu aromaterapi lavender membuat tekanan darah pada penderita hipertensi menjadi stabil (Milani, 2022).

Pada penelitian ini aromaterapi yang digunakan yaitu aromaterapi *essensial oil lemon*. Lemon memiliki banyak efek yang berharga, sebagai antioksidan, efek analgesik, penurunan kolesterol dan antibakteri. Inhalasi aromaterapi lemon juga dapat mengurangi mual dan muntah selama kehamilan. Selain itu, beberapa peneliti melaporkan bahwa minyak atsiri lemon memiliki efek anti-stres (Rambod et al., 2020). Pemberian aromaterapi lemon selama 5 sampai 10 menit pada pasien hipertensi akan memberikan efek rileks yang berdampak pada penurunan tekanan darah

(Al-Mira et al., 2021). Murtianingsih & Suprayitno (2018) juga menjelaskan 2 tetes aromaterapi lemon yang dihirup selama 10 menit akan menjadikan tubuh rileks dan tenang sehingga terjadi penurunan fungsi jantung dan tekanan darah. Begitu pula dengan Ly et al., (2020) juga menjelaskan molekul aromatik dari lemon dapat menstimulasi saraf dan memandu otak untuk selalu berfikir positif sehingga dapat menghilangkan stress, kecemasan, gugup, dan dapat membuat suasana hati bahagia. Beberapa studi telah dilakukan untuk membuktikan efek aromaterapi lemon terhadap tekanan darah. Studi Kartika (2018) menunjukkan perbedaan secara statistik tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pre-post pemberian aromaterapi lemon. Sama halnya dengan Suwaryo et al., (2019) yang menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah sesudah pemberian aromaterapi lemon dari rerata sistolik 156,67 mmHg menjadi 150 mmHg dan rerata diastolik dari 95 menjadi 90,67 mmHg. Studi Rambod et al., (2020) pada pasien Infark Miokar Akut didapatkan bahwa aromaterapi inhalasi lemon mengurangi tekanan darah sistolik, kecemasan, dan perubahan segmen ST dan gelombang T serta mengatur detak jantung.

Lebih jelasnya aromaterapi lemon yang diberikan secara inhalasi akan berdampak langsung pada jaringan tubuh melalui saluran pernapasan. Metode inhalasi menggunakan minyak atsiri dapat dianggap sebagai intervensi keperawatan yang efektif dalam mengurangi respon stres psikologis dan tekanan darah pada pasien hipertensi (Hwang, 2006). Aktivasi rangsangan penciuman menghasilkan efek langsung pada tekanan darah, denyut nadi, ketegangan otot, pelebaran pupil, suhu tubuh, dan aliran darah (Farrar & Farrar, 2020). Ketika inspirasi, aroma *essential oil* akan dihirup masuk ke dalam saluran pernapasan. Molekul- molekul yang terkandung dalam minyak esensial akan diabsorpsi dan berakhir di alveoli, sehingga molekul- molekul tersebut dengan mudah diangkut ke dalam sirkulasi darah. Ketika aroma minyak esensial dihirup, sel reseptor di hidung akan menciptakan sinyal biologis, dimana sinyal ini akan diteruskan oleh bulbus olfaktorius ke sistem limbik yang akan merangsang emosional seseorang (Langingi et al., 2022). Di hipotalamus sinyal tersebut akan di olah, dimana hipotalamus akan mengatur dan menciptakan pesan yang perlu ditransmisikan ke otak, dimana otak akan melepaskan neurotransmitter seperti serotonin dan endofrin. Kedua senyawa ini memberikan efek tenang dan relaksasi pada penderita hipertensi dan meningkatkan aliran darah. Kondisi rileks inilah yang mengakibatkan menurunnya tekanan darah (Arjuni et al., 2022).

Selain aromaterapi terapi musik juga memberikan kontribusi yang besar terhadap penurunan tekanan darah. Hasil meta analisis menunjukkan bahwa terapi musik merupakan terapi yang aman dan efektif sebagai terapi tambahan untuk hipertensi, terapi musik bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah sistolik, diastolik dan detak jantung, dan bermanfaat untuk mengurangi kecemasan, tingkat depresi dan meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi (Cao & Zhang, 2023). Disamping sangat mudah dilakukan dan terjangkau, mendengarkan musik menjadikan tubuh rileks sehingga menstimulasi otak untuk mengeluarkan endorphine dan serotonin, kedua substansi ini membuat organ-organ tubuh menjadi rileks yang berdampak pada penurunan tekanan darah (Trisnawati & Jenie, 2019). Konsentrasi hormon stress yaitu kortisol menurun ketika mendengarkan musik, hal ini memperbaiki fungsi lapisan pembuluh darah yang mengakibatkan dilatasi pembuluh darah (Yulastari et al., 2019). Alunan musik juga akan menstimulai tubuh untuk menghasilkan Nitrat Oksida (*Nitric Oxide*), molekul ini dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun (Aulia et al., 2021).

Seperti pada penelitian Afandi, (2015) yang menunjukkan pemberian musik instrumental dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Sejalan dengan Sahrir (2019) yang menunjukkan setelah pemberian terapi musik intrumental terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan, yang terjadi karena responden merasa rileks dan tenang. Supriadi et al., (2015) menjelaskan ketika mendengarkan alunan musik, maka kadar katekolamin yang dilepaskan ke dalam pembuluh darah akan berkurang, hal ini mengakibatkan relaksasi organ-organ tubuh, penurunan denyut jantung dan tekanan darah menjadi turun. Menurut Kurniasih & Erwanto (2021) irama yang pelan dan tempo yang stabil dapat menurunkan denyut jantung yang pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Aromaterapi lemon dan musik dianggap memberikan efek yang cepat dan langsung. Molekul-molekul aromaterapi yang mudah menguap yang terkandung dalam minyak essensial langsung bereaksi pada organ penciuman dan langsung dipresepsikan oleh otak (Suwaryo et al., 2019b). Inhalasi aromaterapi lemon akan menstimulasi syaraf yang merangsang pengeluaran neurotransmitter yang berdampak pada vasodilatasi pembuluh darah (Setyowati, 2015). Begitu pula dengan terapi musik yang terbukti memiliki efek positif terhadap fisiologis tubuh. Selain dapat menurunkan tekanan darah, alunan musik ternyata dapat menurunkan laju pernapasan, memperbaiki emosi, dapat pula menurunkan persepsi nyeri, serta meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup (Aulia et al., 2021).

Efek pengkombinasian aromaterapi dan musik terhadap penurunan tekanan darah telah dibuktikan oleh (Saparudin hilmalana, 2021) pada penelitiannya yang menunjukkan penurunan rerata tekanan setelah dilakukan pemberian terapi musik alam dan aromaterapi mawar, dimana terjadi perubahan tekana darah sistolik dari 155,19 mmHg menjadi 146,31 mmHg dan tekanan darah diastolik dari 96,44 mmHg menjadi 90,25 mmHg. Sejalan dengan studi Kusuma & Rikhi (2020) yang menyimpulkan bahwa pengkombinasian terapi musik klasik dan aromaterapi mawar bermanfaat dalam penurunan tekanan darah, mengurangi kecemasan, dan membuat pasien relaksasi. Menurut Roswita (2022) aromaterapi sendiri sudah memiliki efek sebagai vasodilator pada pembuluh darah serta memiliki efek relaksasi sehingga efektif dalam menurunkan tekanan darah. Ketika digabungkan dengan intervensi lain seperti terapi musik yang juga memiliki efek dalam menurunkan tekanan darah maka pemberian kedua terapi ini secara bersamaan dapat menurunkan tekanan darah lebih efektif dan cepat.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pemberian aromaterapi esensial oil lemon dan musik instrumental terhadap tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Bahwasanya kombinasi kedua terapi ini dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. (2015). Terapi Musik Instrumental Classic: Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Stroke. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 2(2).
- Aulia, P. T., Wijayanti, D., & Acang, N. (2021). Scoping Review: Efek Musik Sebagai Terapi Tambahan terhadap Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/jiks.v3i1.7353>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Cao, M., & Zhang, Z. (2023). Adjuvant music therapy for patients with hypertension: a meta-analysis and systematic review. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23(1).

<https://doi.org/10.1186/s12906-023-03929-6>

- Do Amaral, M. A. S., Neto, M. G., De Queiroz, J. G., Martins-Filho, P. R. S., Saquetto, M. B., & Carvalho, V. O. (2016). Effect of music therapy on blood pressure of individuals with hypertension: A systematic review and Meta-analysis. *International Journal of Cardiology*, 214. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2016.03.197>
- Farrar, A. J., & Farrar, F. C. (2020). Clinical Aromatherapy. *Nursing Clinics of North America*, 55(4), 489–504. <https://doi.org/10.1016/j.cnur.2020.06.015>
- Hwang, J. H. (2006). The effects of the inhalation method using essential oils on blood pressure and stress responses of clients with essential hypertension. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 36(7). <https://doi.org/10.4040/jkan.2006.36.7.1123>
- Kartika, U. Y. (2018). Perbandingan Aromaterapi lemon dan Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Khatulistiwa Pontianak. *Jurnal Kedokteran Universitas Tanjungpura*, 1, 1–15.
- Kholifah, N., & Sutanta. (2021). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 27. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.11628>
- Kune, N., & Djamaluddin, N. (2022). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*, 4(2).
- Kurniasih, D. E., & Erwanto, R. (2021). The Effectiveness Differences Of Cananga Aromatherapy And Java Langgam Music On Blood Pressure Of The Elderly With Hypertension In Bpstw Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 8(1). <https://doi.org/10.35842/jkry.v8i1.578>
- Kusuma, A. S., & Rikhi, A. A. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik Dikombinasi Dengan Aromaterapi Mawar Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 42. <https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v9i1.93>
- Milani. (2022). Pengaruh Intervensi Aromaterapi Lavender terhadap Kestabilan tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang. *Borneo Student Research*, 3(3).
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*.
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). P2PTM Kemenkes RI.2019. ..(P2PTM Kemenkes RI.2019.
- Roswita, R. (2022). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Skala Kesehatan*, 13(2). <https://doi.org/10.31964/jsk.v13i2.368>
- Sahrir, S. (2019). Pemberian Terapi Musik Instrumental untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia di Negeri Herlauw Pauni Seram Utara Barat Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, Vol.10(No.1), 45–48.
- Saparudin, H., Armiyati, Y., & Khoiriyah, K. (2020). The Combination of Natural Music

- Therapy and Rose Aromatherapy Lowers Blood Pressure in Hypertensive Patient. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(3). <https://doi.org/10.26714/mki.3.3.2020.166-174>
- saparudin hilmalana. (2021). Kombinasi Terapi Musik Alam dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kedungmundu Semarang. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Silalahi, K. L., Siregar, P. S., & Ariga, F. A. (2020). Pengaruh Aromaterapi Kenanga (*Cananga Odorata*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2). <https://doi.org/10.34012/jukep.v3i2.1145>
- Supriadi, D., Hutabarat, E., & Monica, V. (2015). Pengaruh Terapi Musik Tradisional Kecapi Suling Sunda Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2). <https://doi.org/10.35974/jsk.v1i2.80>
- Suwaryo, P. agina widyaswara, Khasanah, U., & Utoyo, B. (2019). Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa. *The 9th University Research ...*, 595–602. <https://ns.umpwr.ac.id/prosiding/index.php/urecol9/article/view/1083>
- Trisnawati, E., & Jenie, I. M. (2019). Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: A Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(3), 641. <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i3.370>
- Walsh, M. E., Reis, D., & Jones, T. (2011). Integrating complementary and alternative medicine: Use of essential oils in hypertension management. *Journal of Vascular Nursing*, 29(2). <https://doi.org/10.1016/j.jvn.2011.01.001>
- Yulastari, P. R., Betriana, F., & Kartika, I. R. (2019). Terapi Musik Untuk Pasien Hipertensi : A Literatur Review. *REAL in Nursing Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.32883/rnj.v2i2.436>

