

**EFEKTIVITAS TERAPI *FOOT MASSAGE* DAN AROMATERAPI *CITRUS OIL* TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA**

**Laporan Akhir Studi (LAS)**



Disusun oleh

**Amelia Safaroh**  
**NIM. 24DC21C022**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS AMIKOM PURWOKERTO**  
**CILACAP**  
**2025**

**EFEKTIVITAS TERAPI *FOOT MASSAGE* DAN AROMATERAPI *CITRUS OIL* TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA**

**Laporan Akhir Studi (LAS)**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Ahli Madya DIII  
pada Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan



Disusun oleh

**Amelia Safaroh**  
**NIM. 24DC21C022**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS AMIKOM PURWOKERTO**  
**CILACAP**  
**2025**

**PERSETUJUAN**

**Laporan Akhir Studi (LAS)**

**EFEKTIVITAS TERAPI *FOOT MASSAGE* DAN AROMATERAPI *CITRUS OIL* TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Amelia Safaroh**  
**NIM. 24DC21C022**

telah disetujui oleh dosen pembimbing LAS  
Pada tanggal 08 Juli 2025

**Dosen Pembimbing 1,**



**Uti Lestari, S.Si.T., MH.Kes.**  
**NIDN. 0625106303**

**Dosen Pembimbing 2,**



**Gita Ayu Indria, SST., MPH.**  
**NIDN. 0618088604**

LAS ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan (Amd.Keb.)  
Tanggal 15 Juli 2025

Mengetahui,

**Fakultas Ilmu Kesehatan**  
**Dekan,**



**Uti Lestari, S.Si.T., MH.Kes.**  
**NIK. 2025.03.2.217**

**Kaprodi Kebidanan**



**Misrina Retnowati., S.Si.T.,M.Kes.**  
**NIK. 2025.03.2.218**

**PENGESAHAN**

**Laporan Akhir Studi (LAS)**

**EFEKTIVITAS TERAPI *FOOT MASSAGE* DAN AROMATERAPI *CITRUS OIL* TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Amelia Safaroh**

**NIM. 24DC21C022**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 15 Juli 2025

**Ernawati, S.Si.T., M.Kes.**

**NIDN. 0628028302**

**Misrina Retnowati, S.Si.T., M.Kes.**

**NIDN. 0622018701**

**Uti Lestari, S.Si.T., MH.Kes.**

**NIDN. 0625106303**

LAS ini telah disahkan sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan (Amd.Keb.)  
Tanggal 15 Juli 2025

Mengetahui,

**Fakultas Ilmu Kesehatan  
Dekan**



**Uti Lestari, S.Si.T., MH.Kes.**

**NIK. 2025.03.2.217**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Amelia Safaroh  
NIM : 24DC21C022  
Program Studi : DIII Kebidanan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas AMIKOM Purwokerto

Menyatakan bahwa LAS Sebagai Berikut:

Judul LAS : Efektivitas Terapi *Foot Massage* Dan Aromaterapi  
*Citrus Oil* Terhadap Hipertensi Pada Lansia  
Dosen Pembimbing 1 : Uti Lestari, S.Si.T., MH.Kes.  
Dosen Pembimbing 2 : Gita Ayu Indria, SST., MPH.

Adalah benar-benar **ASLI** dan **BELUM PERNAH** dibuat orang lain, kecuali yang diacu dalam daftar pustaka pada Laporan Akhir Studi (LAS) ini.

Demikian pernyataan ini saya buat, apabila ini di kemudian hari terbukti bahwa saya melakukan penjiplakan karya orang lain, maka saya bersedia menerima **SANKSI AKADEMIK.**

Cilacap, 08 Juli 2025

Yang menyatakan,



NIM. 24DC21C022

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam, karya ini saya persembahkan kepada:

- Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Zat Yang Maha Kuasa, atas limpahan rahmat, hidayah, dan kekuatan yang telah diberikan sehingga saya dapat menyelesaikan Laporan Akhir Studi ini dengan lancar.
- Ayah dan Ibu tercinta, yang selalu mendoakan, mendukung, dan menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah saya. Terima kasih atas kasih sayang dan pengorbanan yang tiada henti. Adik laki-lakiku tersayang, yang menjadi pengingat untuk terus berjuang dan menjadi pribadi yang lebih baik setiap harinya
- Dan untuk diri saya sendiri, sebagai bentuk penghargaan atas segala usaha, ketekunan, dan kesabaran dalam melalui setiap proses dan tantangan selama penyusunan Laporan Akhir Studi ini. Terima kasih telah bertahan, tidak menyerah, dan terus berjuang hingga mencapai titik ini.

## HALAMAN MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

**(QS. Al-Baqarah, 2:286)**

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia.”

“Hidup bukan saling mendahului. Bermimpilah sendiri-sendiri.”

**(Baskara Putra-Hindia)**

*"It's not always easy, but that's life. Be strong, because there are better days ahead."*

**(Mark Lee)**

*"We are the same, but hurt different."*

**(Nct Dream)**

*"It's fine to fake it until you make it, until you do, until it's true."*

**(Taylor Swift)**

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Puji syukur Alhamdulillahirabbil`alamin saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga Laporan Akhir Studi berjudul "*Efektivitas Terapi Foot Massage dan Aromaterapi Citrus Oil Terhadap Hipertensi Lansia*" ini dapat diselesaikan dengan baik.

Laporan ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan. Penyusunan laporan ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada semua yang telah memberikan dukungan dan bantuan:

1. Assoc. Prof. Dr. Berlilana, M.Kom., M.Si., selaku Rektor Universitas AMIKOM Purwokerto.
2. Uti Lestari, S.Si.T., MH.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas AMIKOM Purwokerto dan selaku pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan Laporan Akhir Studi ini.
3. Misrina Retnowati, S.Si., T.M.Kes, selaku Kaprodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas AMIKOM Purwokerto.
4. Gita Ayu Indria, SST., MPH, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan Laporan Akhir Studi ini.

5. Dosen Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas AMIKOM Purwokerto, yang telah mendidik dan mengajarkan dengan sabar dan ikhlas.
6. Partisipan atas kesediaannya membantu sebagai subjek dalam Laporan Akhir Studi ini.
7. Kepada kedua orang tua tercinta terima kasih atas doa, dukungan, dan semangat yang tak pernah henti mengiringi setiap langkah selama proses penyusunan Laporan Akhir Studi ini. Juga untuk adikku tersayang, terima kasih atas pengertian, dukungan, dan semangat sederhana yang begitu berarti.
8. Saya juga ingin menyampaikan terima kasih kepada sahabat saya Aulia Fitri, atas semua dukungan, semangat, dan kebersamaan yang tidak pernah lelah kamu berikan. Di setiap proses yang berat, selalu hadir sebagai teman yang menguatkan. Persahabatan ini adalah anugerah yang sangat saya syukuri.
9. Terima kasih yang tulus saya sampaikan kepada rekan-rekan mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Universitas AMIKOM Purwokerto atas semangat, dukungan, dan kebersamaan yang begitu berarti sepanjang proses penyusunan Laporan Akhir Studi ini. Kebersamaan, saling menguatkan, dan tawa yang kita bagi menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Semoga tali persaudaraan dan silaturahmi yang telah terjalin dapat terus terjaga dengan baik di masa depan.
10. Kepada sahabat-sahabat saya Yunira, Winda, Ahdiah, Lulu, Nafis serta teman-teman dekat lainnya yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah setia memberikan dukungan, doa, dan motivasi selama proses penyusunan Laporan Akhir Studi ini. Meski tak selalu berada di dekat, kebersamaan,

perhatian, dan semangat kalian tetap terasa hangat dan menjadi kekuatan besar yang sangat saya syukuri dalam perjalanan ini.

11. Untuk diriku sendiri, terima kasih karena telah bertahan, bahkan saat lelah, ragu, dan hampir menyerah. Terima kasih karena tidak berhenti percaya, meski semuanya terasa berat. Aku bangga padamu, karena di tengah luka dan keraguan, kamu tetap melangkah. Semoga pencapaian ini selalu jadi pengingat bahwa kamu mampu melewati apa pun, sejauh apa pun itu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Laporan Akhir Studi ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan penulis selanjutnya. Penulis juga mengharapkan semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Cilacap, 01 Juli 2025

Penulis