



PENGARUH KOMBINASI TERAPI *FOOT MASSAGE* DAN AROMA TERAPI LEMON TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS SUNGAI RANGIT

Miko Saputra*, Eko Budi Laksono, Zuliya Indah Fatmawati
STIKES Borneo Cendikia Medika
mikosyahputra1221@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi menjadi suatu penyebab mortalitas dan morbiditas di Indonesia, dan penatalaksanaan farmakologinya dengan penggunaan obat anti hipertensi sangat umum dilakukan diberbagai tingkat fasilitas kesehatan, adapun pengobatan non farmakologis sebagai pelengkap pengobatan farmakologis yaitu *foot massage* dan aromaterapi lemon karena bisa melancarkan peredaran darah keseluruh tubuh. Tujuan mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian intervensi, menganalisis pengaruh kombinasi pemberian *foot massage* dengan aromaterapi lemon terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode : Penelitian *quasy experimental design, two group pre test post test design*, populasi 77 responden, sample 30 responden, teknik *purposive sampling*. Alat ukur menggunakan tensimeter digital dan lembar observasi, menggunakan uji *wilcoxon* pada kelompok berpasangan. Hasil : Ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *foot massage* dan aromaterapi lemon, pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol selisih tekanan darah sistolik sebesar 7,60 sedangkan diastolik sebesar 7,74. Dan hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok intervensi sistolik dan diastolik *p-value* $0,001 < 0,005$ sedangkan pada kelompok kontrol sistolik dan diastolik *p value* $0,001 < 0,005$. Hasil uji *Mann Whitney* tekanan darah sistolik *p value* 0,018 diastolik *p value* 0,015. Kesimpulan : Sebagian besar tekanan darah sebelum dilakukan intervensi sistolik dan diastolik dengan status hipertensi stadium I dan stadium II, sesudah status hipertensi, normal, pra-hipertensi, stadium I dan stadium II, ada pengaruh kombinasi pemberian *foot massage* dan aromaterapi lemon terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dan paling besar sistolik intervensi terdapat di stadium I yaitu 53.3% sedangkan diastolik terdapat 80.0%.

Kata kunci : *Foot massage, Aromaterapi lemon, Tekanan darah, Hipertensi, komplementer*

ABSTRACT

*Background: Hypertension is a significant cause of mortality and morbidity in Indonesia. While pharmacological management with anti-hypertensive drugs is widely used at various levels of health facilities, non-pharmacological interventions like foot massage and lemon aromatherapy can complement medical treatment by improving blood circulation. Objective: To identify blood pressure before and after the intervention and to analyze the effect of combining foot massage and lemon aromatherapy on blood pressure changes in hypertensive patients. Methods: The research employed a quasi-experimental study with a two-group pre-test post-test design, population of 77 respondents, sample of 30 respondents with purposive sampling technique. Measurement instrument used digital tensiometers and observation sheets, and The Wilcoxon test on paired group data Results: There are differences in blood pressure before and after the intervention. The intervention group and control group showed a mean difference of 7.60 in systolic blood pressure and 7.74 in diastolic blood pressure. The Wilcoxon test result in both systolic and diastolic blood pressure are *p-value* $0.001 < 0.005$ in the intervention group and *p value* $0.001 < 0.005$ in the control group. The Mann Whitney test results are systolic blood pressure (*p value* 0.018) and diastolic blood pressure (*p value* 0.01). Conclusion: Before the intervention, most patients had stage I and stage II hypertension, while after the intervention, blood pressure status improved to normal, pre-hypertension, stage I, and stage II. Combining foot massage and lemon aromatherapy has a significant effect on reducing blood pressure in hypertensive patients. The greatest intervention effect was observed in stage I systolic blood pressure (53.3%) and diastolic blood pressure (80.0%).*

Keywords: *Foot massage, Lemon aromatherapy, blood pressure, Hypertension, complementary*



PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan 1,13 milyar orang di seluruh dunia dengan dua pertiga kasus di negara-negara dengan penghasilan menengah ke bawah. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat setiap tahun hingga mencapai 9,4 juta orang pada tahun 2025 (WHO, 2019). Karena penurunan fungsi organ tubuh, orang tua sering mengalami hipertensi. dikarenakan pada usia 55 tahun atau lebih, dinding arteri lebih mudah membengkak karena kolagen menumpuk pada otot yang mengekibatkan pembuluh darah (Diyanah & Tesa, 2021). Hipertensi menjadi salah satu penyebab mortalitas dan morbiditas di Indonesia, dan penatalaksanaan farmakologinya dengan penggunaan obat anti hipertensi sangat umum dilakukan diberbagai tingkat fasilitas kesehatan (Soenarto, Alexandra, Ramlan, & Alatas, 2022).

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia akan meningkat setiap tahunnya. Studi kasus menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, yang berarti setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, dan hanya sekitar 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan meningkat setiap tahun hingga tahun 2025 (Purwono, Sari, Ratnasari, & Budianto, 2020)

Alternatif untuk terapi farmakologis untuk mengontrol tekanan darah termasuk terapi non-farmakologis, seperti diet rendah garam, kolesterol, dan lemak jenuh, olahraga, modifikasi diet, dan teknik relaksasi. Perawatan non-farmakologis ini dapat digunakan bersamaan dengan terapi farmakologis. (Lestari, Wirandoko, & Sanif, 2020). Terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup, seperti; *foot massage* (pijat kaki), aromaterapi (lemon), relaksasi, imajinasi, yoga, meditasi, terapi musik, terapi tertawa dan terapi hipnosis..

Pijat kaki atau di sebut *foot massage* dan aroma terapi lemon adalah salah satu cara non-farmakologi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi ini aman dan mudah dilakukan, meningkatkan sirkulasi, mengeluarkan sisa metabolisme, meningkatkan rentang gerak sendi, mengurangi rasa sakit, merelaksasikan otot, dan membuat pasien merasa nyaman. (Ainun, Kristina, & Leini, 2021). Dengan melemaskan jaringan lunak tubuh, lebih banyak darah dan oksigen dapat masuk ke area yang kaku, yang membuat prasan sakit berkurang. Massage kaki mengurangi tekanan darah dengan menghentikan jantung dari memompa dan mengerutnya dinding pembuluh darah. Ini mengurangi tekanan pada dinding pembuluh darah dengan melancarkan aliran darah dan mengurangi tekanan darah. (Patria & Haryani, 2019)

Aromaterapi lemon adalah salah satu jenis terapi non farmakologi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah. Salah satu zat yang terkandung di dalamnya adalah linalool, yang menstabilkan sistem saraf, membuat orang yang menghirupnya merasa tenang (Rahmawati, Dewi, & Sari, 2018). Menghirup aromaterapi akan membuat tubuh menjadi lebih santai dan rileks, yang berarti pernapasan dan denyut jantung menjadi lebih tenang dan tekanan darah lebih rendah (Fadlilah et al., 2021). Hasil penelitian Sutrisno et al. menunjukkan bahwa aromaterapi dapat mengurangi tingkat nyeri, dengan skala sebelum aromaterapi sebesar 7 dan skala setelah dibiarkan menjadi 3. Sebelum relaksasi aromaterapi, tekanan darah sistolik dan diastolic sebesar 147,08 mmHg dan 90,50 mmHg, sedangkan setelah relaksasi aromaterapi, tekanan darah sistolik dan diastolic rata-rata sebesar 133,33 mmHg dan 84,42 mmHg. (Erman, Febriani, Mahulae, 2023)

Aromaterapi lemon, yang tidak memiliki efek samping farmakologi, diperoleh dari tanaman dan dapat dihirup, dipijat, atau dicampur ke dalam air mandi secara murni. Meskipun aroma sangat penting untuk memengaruhi emosi, bahan kimia dalam berbagai jenis minyak sebenarnya memiliki efek farmakologis yang berbeda tergantung pada jenis metode dan bagaimana mereka digunakan. (Utami & Khoiriyah, 2020). Aromaterapi dapat membantu menghilangkan nyeri, masalah saluran kemih, masalah pernapasan, masalah reproduksi, dan masalah psikologis. Ini karena aromaterapi dapat menenangkan dan menenangkan, bahkan ketika Anda sedang stres. (Kadri & Fitrianti, 2020)



Pendekatan yang umum diterapkan dalam sebuah obat tekanan darah mencakup sebuah terapi farmakologis, serta terapi non-farmakologis sebagai penunjang untuk meningkatkan efektivitas pengobatan..(Wurdiana Shinta, 2021). Terapi non-farmakologis merupakan salah satu alternatif yang banyak digunakan dalam menurunkan tekanan darah. Upaya ini mencakup pengaturan asupan makanan rendah garam dan lemak, olahraga secara berkala, perubahan gaya hidup sehat, serta latihan relaksasi.. (Annisyta, 2024)

Menurut penelitian oleh Prajayanti & Sari (2022), melalui studi kuasi-eksperimen dengan pendekatan *one group pre-test post-test* pada 24 responden, ditemukan bahwa 62,5% partisipan mengalami peningkatan kualitas tidur setelah mendapatkan terapi pijat kaki. Foot massage merupakan intervensi sederhana namun memberikan dampak signifikan. Teknik ini membantu menurunkan tekanan darah sekaligus memperbaiki kualitas tidur pada pasien hipertensi melalui pijatan ritmis dan terstruktur pada area telapak dan bawah kaki, sesuai dengan hasil studi sebelumnya.. Jayanti et al., (2022) Hasil penelitian kuasi-eksperimental terhadap 35 penderita gagal ginjal kronis di RS Khusus Ginjal Rasyida Medan menunjukkan bahwa terapi pijat kaki efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah dan menurunkan tingkat stres psikologis yang dialami pasien.

Berdasarkan permasalahan kronologi di atas dan berdasarkan survey data yang di peroleh penderita hipertensi di wilayah pukesmas sungai rangit merupakan urutan tertinggi nomor 3 yaitu terdapat jumlah penderita hipertensi 3.810 jiwa di tahun 2024,dan orang menderita hipertensi di 1 bulan terakhir terdapat 77 jiwa. Dilakukan studi pendehulu pada 15 orang penderita hipertensi didapatkan hasil 10 orang, bila tiba tekanan darah meningkat dan nyeri kpala muncul mereka lebih memilih untuk minum obat,5 orang lain nya lebih memilih untuk tidur bila tekanan darah meningkat. Oleh sebab itu peneliti melakukan penelitian tentang “Pengaruh Kombinasi Terapi Foot Massage Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sungai Rangit Kabupaten Kotawaringin barat”

METODE

Desain penelitian ini sangat penting karena memungkinkan pengontrolan maksimal dari berbagai elemen yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian. Strategi penelitian ini digunakan untuk mengidentifikasi masalah sebelum perencanaan pengumpulan data dan digunakan untuk mencapai tujuan penelitian waktu Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Juni hingga 20 Juni tahun 2025 Suatu penelitian dilakukan Wilayah tempat Kerja Puskesmas Sungai Rangit Kabupaten Kotawaringin Barat. Untuk penelitian ini, *desain kuasi eksperimen* digunakan untuk mengetahui efek dari intervensi tertentu. Dua kelompok sebelum tes dan setelah tes dirancang, satu kelompok sebelum intervensi dan satu kelompok setelah intervensi. Peneliti mengukur tekanan darah pasien hipertensi sebelum dilakukan intervensi menggunakan spignomanometer digital kemudian dilakukan intervensi selama 30 menit, penelitian ini melibatkan semua pasien hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Sungai Rangit Kabupaten Kotawaringin Barat dalam satu bulan terakhir, dengan 77 orang/responden. untuk penelitian intervensi dan eksperimen diperlukan sampel minimal 15-30. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 responden. Dalam menentukan sampel penelitian memerlukan kareteria sampel yang dapat mengurangi hasil penelitian. Selanjutnya peneliti membagi 15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 30 pasien yang memenuhi kriteria inklusi di Puskesmas Sungai Rangit Kotawaringin Barat Pangkalan Bun dari tanggal 10 hingga 20 Juni 2025. Data dikumpulkan melalui pengamatan lama menderita hipertensi dan di serta lembar observasi untuk menilai *tekanan darah*

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan usia

Karakteristik Usia	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%
Dewasa awal 25-39	1	6.7	2	13.3
Dewasa pertengahan 40-64	11	73.3	9	40.0
Lansia >65	3	20.0	4	26.7
Total	15	100.0	15	100.0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa usia responden kelompok eksperimen rentang usia dewasa pertengahan 40-64 sebanyak 11 responden (73.3) dan sebagian kelompok kontrol rata rata usia 40-64 sebanyak 9 responden (40.0).

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik Jenis Kelamin	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%
Laki-laki	7	46.7	4	26.7
Perempuan	8	53.3	11	73.3
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat diketahui responden pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebagian besar berjenis kelamin perempuan berjumlah 11 (73,3%) pada kelompok kontrol dan 8 (53,3%) pada kelompok eksperimen.

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan

Karakteristik Pendidikan	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%
SD	9	60.0	8	53.3
SMP	4	26.7	5	33.3
SMA	2	13.3	1	6.7
Perguruan tinggi	0	0	1	6.7
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat diketahui berdasarkan tingkat pendidikan responden pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebagian besar adalah SD yaitu 9 responden (60,0%) pada kelompok eksperimen dan 8 responden (53,3%) pada kelompok kontrol



Tabel 4 Pengaruh sistolik dan diastolik *pre post* pada kelompok eksperimen dan kontrol *uji Wilcoxon*

Tekanan Darah	Eksperimen			Kontrol		
	Pretest (Mean)		p-value	Posttest (Mean)		p-value
	Sistolik	Diastolik		Sistolik	Diastolik	
Pretest	162.93	98.00	0.001	167.73	94.73	0.001
Posttest	125.93	82.47	0.001	137.93	85.27	0.001
Selisih	37.00	15.53		30.48	9.46	

Berdasarkan tabel 4 Menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok eksperimen memiliki nilai yang signifikan kelompok eksperimen sistolik $0,001 < 0,05$ dan diastolik eksperimen $0,001 < 0,05$. Kelompok eksperimen mengalami penurunan sistolik 37,00 dan diastolik mengalami penurunan 15.53. tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok kontrol memiliki nilai yang signifikan kelompok kontrol sistolik $0,001 < 0,05$ dan kelompok kontrol diastolik $0,001 < 0,05$. Dan sistolik mengalami penurunan 30,48 dan kelompok kontrol diastolik mengalami penurunan 9,46.

Salah satu penyebab tekanan darah tinggi adalah usia (Irmachatshalihah, Rastia, and Yunie Armiyati 2019). Proses *degenerative*, yang lebih sering terjadi pada orang tua, terutama setelah usia empat puluh tahun, disebabkan penebalan dinding arteri, yang menyempit dan kaku pembuluh darah, sehingga tekanan darah meningkat (Amanda & Martini, 2018). Penelitian ini mendukung hasil studi yang dilakukan oleh Yanti, Etri, Dwi Christina Rahayuningrum, and Eliza Arman (2018), dimana pijat kaki terbukti membuat otot lebih santai dan mempermudah mobilitas berjalan. Pijat tersebut juga membantu memperlancar peredaran darah ke sendi, meningkatkan oksigenasi, serta mengurangi ketegangan otot. Dengan demikian, tekanan darah dapat ditekan dan aliran darah ke jantung menjadi lebih lancar.

Hasil ini sejalan dengan penelitian BP Damayanti, B. P. (2014), yang menemukan bahwa terapi pijat kaki dan aromaterapi lemon menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Studi ini menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi 0,05 dan P-value 0,000 (Sig. 2-tailed). Hipotesis nol ditolak, dan hipotesis alternatif diterima, karena nilai P lebih kecil dari 0,05. Tidak hanya kombinasi *foot massage* dan aromaterapi lemon, terapi yang menggabungkan aromaterapi lemon dengan perendaman kaki air hangat juga menunjukkan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian lain yang mendukung efektivitas perendaman kaki air hangat dalam menurunkan tekanan darah. Berdasarkan Ilkafah, Ilkafah. (2016), pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat dapat menimbulkan perubahan fisiologis akibat transfer suhu dari air ke tubuh, yang selanjutnya menyebabkan vasodilatasi, relaksasi otot, dan kelancaran aliran darah. Secara terapeutik, terapi ini juga membantu mengeluarkan kelebihan panas, menurunkan tekanan darah, melonggarkan jaringan otot maupun ikat, mengatasi rasa nyeri, serta memperlebar pembuluh darah yang mendukung kinerja jantung dan paru-paru (Fadlilah, Siti, et al. 2021)

KESIMPULAN DAN SARAN

Di stadium I, baik kelompok intervensi maupun kontrol memiliki tekanan darah sistolik dan diastolik yang paling tinggi. Pada kelompok intervensi, tekanan darah pasien sebelum terapi yang menggabungkan pijatan kaki dan aroma terapi lemon, dan pada kelompok kontrol, tekanan darah



pasien sebelum minum obat antihipertensi. Tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi dan kontrol normal; pada kelompok kontrol, tekanan darah meningkat setelah terapi *foot massage* dan aromaterapi lemon, dan pada kelompok kontrol meningkat setelah minum obat antihipertensi. Terdapat perbedaan pengaruh *foot massage* dan aromaterapi lemon terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rangit Kabupaten Kotawaringin Barat.

Terapi non-farmakologi berupa kombinasi *foot massage* dan aromaterapi lemon diharapkan dapat digunakan oleh pasien sebagai upaya untuk memantau perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Untuk membantu pijatan kaki, aromaterapi lemon, dan penurunan tekanan darah, terutama bagi penderita hipertensi, diharapkan dapat menjadi metode pelengkap dalam layanan Kesehatan. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya terkait tinjauan teori variabel. Selain mengkaji kombinasi terapi *foot massage* dan aromaterapi lemon, disarankan agar studi berikutnya juga memasukkan pengukuran pola aktivitas responden, pola makan, serta keterampilan pasien sesuai dengan fokus penelitian. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa maupun peneliti lain yang tertarik pada topik ini, sekaligus menjadi referensi bagi studi berikutnya mengenai *foot massage*, aromaterapi lemon, dan dampaknya terhadap tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, K., Kristina, K., & Leini, S. (2021). Terapi Foot Massage Untuk Menurunkan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Abdimas Galuh*, 3(2), 328. <https://doi.org/10.25157/Ag.V3i2.5902>
- Amanda, Desy, and Santi Martini. "Hubungan karakteristik dan status obesitas sentral dengan kejadian hipertensi." *Sumber* 160.100 (2018): 249-253
- BP Damayanti, B. P., and Charles Limantoro. *Hubungan antara hipertensi dan hipertrofi ventrikel kiri pada pasien lansia dengan atrial fibrilasi*. Diss. Faculty of Medicine Diponegoro University, 2014.
- Annisya, N. (2024). Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil, 4.
- Diyannah, K., & Tesa, S. (2021). Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 866.
- Erman, I., Febriani, I., Mahulae, L. M., & ... (2023). Implementasi Keperawatan Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon Pada Keluarga Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Rasa Nyaman. ... *Keperawatan ...*, 3(November), 73-79. Retrieved From <https://ojs.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkm/article/view/1987%0ahttps://ojs.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkm/article/download/1987/1031>
- Fadlilah, S., Amestiasih, T., Pebrianda, B., Lanni, F., Studi, P., Keperawatan, S., & Yogyakarta, U. R. (2021). Terapi Komplementer Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat Dan Aromaterapi Lemon Dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Faletahan Health Journal*, 8(2), 84-91. Retrieved From www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/fhj
- Fadlilah, Siti, et al. "Terapi Komplementer Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat dan Aromaterapi Lemon dalam Menurunkan Tekanan Darah." *Faletahan Health Journal* 8.02 (2021): 84-91.



- Ilkafah, Ilkafah. "Perbedaan Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Obat Anti Hipertensi Dan Terapi Rendam Air Hangat Di Wilayah Kerja Puskesmas Antara Tamalanrea Makassar." *PHARMACON* 5.2 (2016).
- Irmachatshalihah, Rastia, and Yunie Armiyati. "Murottal Therapy Lowers Blood Pressure in Hypertensive Patients." *Media Keperawatan Indonesia* 2.3 (2019): 97.
- Jayanti, R., Nasution, A. S., Nuraida, I., Fauzia, N. S., & Putri, D. L. (2022). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Trimester Kedua Dan Ketiga Di Wilayah Puskesmas Tanah Sereal, Kota Bogor. *Majalah Kesehatan*, 9(2), 86–91. <https://doi.org/10.21776/Majalahkesehatan.2022.009.02.4>
- Kadri, H., & Fitrianti, S. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Operasi Laparatomi Di Ruang Bedah Rsud Raden Mataher Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 246. <https://doi.org/10.36565/Jab.V9i2.227>
- Lestari, F., Wirandoko, I. H., & Sanif, M. E. (2020). Pengaruh Kebiasaan Minum Kopi Terhadap Grade Hipertensi Pada Laki-Laki Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Larangan Kota Cirebon. *Tunas Med J Ked & Kes*, 6(1), 33–39
- Patria, A., & Haryani, R. P. (2019). Pengaruh Masase Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Kelompok Dewasa Yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, Vii(1).
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.V5i1.120>
- Prajayanti, E. D., & Sari, I. M. (2022). Pijat Kaki (Foot Massage) Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi. *Nursing Sciences Journal*, 6(1), 49. <https://doi.org/10.30737/Nsj.V6i1.2651>
- Rahmawati, E., Dewi, A., & Sari, N. K. (2018). Perbandingan Isometric Handgrip Exercise Dan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Tekanan Darah Diastolik Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 4(1), 12–23. Retrieved From <http://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/view/66>
- Soenarto, R. F., Alexandra, A. K., Ramlan, A. A. W., & Alatas, A. (2022). Blok Subarahnoid Dosis Rendah Dan Epidural Pada Pasien Hamil Dengan Gagal Jantung Dan Komorbid Lain Yang Menjalani Seksio Sesarea: Sebuah Laporan Kasus. *Majalah Anestesia & Critical Care*, 40(1), 51–57. <https://doi.org/10.55497/Majanestcricar.V40i1.238>
- Utami, R. N., & Khoiriyah, K. (2020). Penurunan Skala Nyeri Akut Post Laparatomi Menggunakan Aromaterapi Lemon. *Ners Muda*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.26714/Nm.V1i1.5489>
- WHO. (2023). *Global Report On Hypertension*. Universitas Nusantara PGRI Kediri (Vol. 01).
- Wurdiana Shinta, L. E. (2021). Plagiarism Checker X Originality Report. *Jurnal Edudikara*, 2(2), 3–5.
- Yanti, Etri, Dwi Christina Rahayuningrum, and Eliza Arman. "Efektifitas Massase Punggung Dan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Jurnal Kesehatan Medika Sainika* 10.1 (2019): 18-31.