



Pengaruh Terapi *Foot Massage* dan Dzikir Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Sidomlangean Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan

Neli Agustina Andriyani^{1*}, Rizky Asta Pramestirini¹, Virgianti Nur Faridah¹

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Lamongan, Indonesia

*E-mail: neliagustina825@gmail.com

Diterima : 27 Mei 2025 Direvisi : 21 Juli 2025 Tersedia Online : 31 Juli 2025 Terbit Reguler: 31 Juli 2025

ARTIKEL INFO

Kata Kunci :

Dhikr; *Foot Massage*;
Hipertensi; Tekanan
Darah; Terapi
Nonfarmakologis

Keywords :

Blood Pressure;
Dhikr; *Foot Massage*;
Hypertension; Non-
Pharmacological
Therapy

ABSTRAK

Latar Belakang: Tekanan darah tinggi (hipertensi) yang tidak terkontrol dalam jangka waktu tertentu dapat menyebabkan hipertensi permanen dan meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *foot massage* dan dzikir terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one-group pre-post test design*. Populasi berjumlah 38 orang, dan melalui teknik *simple random sampling* diperoleh 35 responden. Terapi *foot massage* dan dzikir diberikan 3 kali dalam seminggu selama 15 menit per sesi. Instrumen penelitian meliputi *sphygmomanometer*, lembar observasi, dan SOP. Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi tidak normal ($p = 0,024$), sehingga analisis menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil:** Terdapat pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dengan rata-rata selisih tekanan darah sistolik sebesar 35,11 mmHg dan diastolik sebesar 4,85 mmHg. **Kesimpulan:** Terapi *foot massage* dan dzikir dapat digunakan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

ABSTRACT

Background: Uncontrolled high blood pressure (hypertension) over a prolonged period can lead to permanent hypertension and increase the risk of cardiovascular complications. **Objective:** This study aimed to determine the effect of *foot massage* and *dhikr* therapy on blood pressure in patients with hypertension. **Methods:** This research employed a *pre-experimental design* with a *one-group pre-post test approach*. The study population consisted of 38 individuals, and using *simple random sampling*, 35 respondents were selected. *Foot massage* and *dhikr* therapy were administered three times per week for 15 minutes per session. Research instruments included a *sphygmomanometer*, observation sheets, and standard operating procedures. The normality test indicated that the data were not normally distributed ($p = 0.024$), thus the Wilcoxon test was used for analysis. **Results:** There was a significant effect on blood pressure reduction before and after the intervention, with a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), showing an average decrease in systolic blood pressure of 35.11 mmHg and diastolic blood pressure of 4.85 mmHg. **Conclusion:** *Foot massage* combined with *dhikr* therapy can be utilized as a non-pharmacological alternative to help lower blood pressure in patients with hypertension.

How to Cite : Andriyani, N. A., Pramestirini, R. A., & Faridah, V. N. (2025). Pengaruh Terapi *Foot Massage* dan Dzikir Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Sidomlangean Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan. *ASJN (Aisyiah Surakarta Journal of Nursing)*, 6(1), 52–61. <https://doi.org/10.30787/asjn.v6i1.1957>

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia. Hipertensi mengarah ke risiko utama penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal. Pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (Suparjo et al., 2023). Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” karena penderita tekanan darah tinggi seringkali hidup bertahun-tahun tanpa merasakan keluhan atau gejala apapun (Firdaus et al., 2024). Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Tekanan darah tinggi tidak berkembang secara tiba-tiba, melainkan melalui proses yang memakan waktu lama. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol untuk periode tertentu akan menyebabkan tekanan darah tinggi permanen atau hipertensi (Saragih & Karimah, 2023). Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang berbahaya, peningkatan tekanan darah yang terus menerus dapat menimbulkan stroke, gagal jantung bahkan kematian. Tekanan darah pada pasien harus dipantau secara teratur karena hipertensi merupakan kondisi seumur hidup setelah penyakit ini di derita (Rini, 2020).

Berdasarkan survei *World Health Organization (WHO)* tahun 2015-2018, menunjukkan bahwa penderita hipertensi di dunia mencapai 1,13 miliar, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Prevalensi hipertensi tertinggi di Benua Afrika yaitu 46% dan prevalensi terendah yaitu 35% ditemukan di Amerika. Menurut *American Heart Association (AHA)*, penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya. Sebanyak 1 milyar orang didunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit ini. Tahun 2014 prevalensi tekanan darah tinggi pada orang dewasa berusia 18 tahun keatas sekitar 22% dan menyebabkan kematian. Selain secara global, hipertensi juga menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak di derita masyarakat Indonesia sebesar 57,6% (Qalbi & Maryoto, 2023). Faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi atau peningkatan tekanan darah meliputi kelainan gen, faktor gaya hidup seperti obesitas, inaktivitas fisik, konsumsi alkohol tinggi serta faktor makanan, dan penyebab sekunder seperti penyakit ginjal, gangguan endokrin, dan penggunaan kontrasepsi hormonal (Hakim et

al., 2020). Adapun dampak atau akibat terjadinya hipertensi yaitu dapat menyebabkan terjadinya penyakit berat dan komplikasi, diantaranya stroke, infark miokard, gagal ginjal, dan serangan jantung. Infark miokard yang terjadi pada arteri koroner dapat menimbulkan perubahan-perubahan waktu hantaran listrik melintasi ventrikel sehingga terjadi disritmia, hipoksia jantung, dan peningkatan resiko pembentukan bekuan (Khairunnissa et al., 2022).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi dengan terapi non farmakologi yaitu terapi *foot massage* dan dzikir. Terapi pijat kaki (*foot massage*) merupakan salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah diberikan, juga memiliki efek meningkatkan sirkulasi, mengeluarkan sisa metabolisme, meningkatkan rentang gerak sendi, mengurangi rasa sakit, merelaksasikan otot dan memberikan rasa nyaman pada pasien. Dengan melemaskan jaringan lunak tubuh, lebih banyak darah dan oksigen yang dapat mencapai daerah yang mengalami kekakuan serta dapat mengurangi nyeri. *Foot massage* bertujuan menurunkan tekanan darah, mengurangi kegiatan jantung dalam memompa, mengurangi mengerutnya dinding-dinding pembuluh nadi sehingga tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Patria, 2019). Menurut (Violetha et al., 2021) *foot massase* dengan gerakan pijatan pada kulit, jaringan ikat, jaringan otot dan periosteum yang akan menimbulkan rangsangan reseptor yang terletak di daerah tersebut. Impuls tersebut dihantarkan oleh saraf aferen menuju susunan saraf pusat, kemudian susunan saraf pusat memberikan umpan balik dengan melepaskan asetikolin dan histamin melalui impuls saraf eferen untuk merangsang tubuh bereaksi melalui mekanisme reflek vasodilatasi pembuluh darah yaitu menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis. meningkatnya aktivitas saraf parasimpatis menimbulkan penurunan denyut jantung (*heart rate*) dan denyut nadi (*pulse rate*) dan mengakibatkan aktivasi respon relaksasi. Sedangkan menurunnya aktivitas saraf simpatis menyebabkan vasodilatasi arterioler dan vena meningkat yang menyebabkan resistensi pembuluh darah perifer menurun sehingga tekanan darah menjadi turun. Pemberian intervensi *foot massage* sangat bermanfaat untuk tubuh, *massage* pada otot-otot besar pada

kaki dapat memperlancar sirkulasi darah, merangsang jaringan otot, menghilangkan toksin, merilekskan persendian, meningkatkan aliran oksigen, mengendurkan ketegangan otot, sehingga membantu memperlancar aliran darah ke jantung dan tekanan darah menjadi turun (Yanti et al., 2019).

Dzikir merupakan bagian dari meditasi transendental yang melibatkan faktor keyakinan. Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan relaks. Semakin kuat keyakinan seseorang berpadu dengan respon relaksasi maka semakin besar pula efek yang didapat (Abidin & Hartono, 2022). Terapi relaksasi dzikir akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah dan menurunkan tekanan darah. Tubuh merasakan hangat, merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi, sedangkan ketegangan otot tubuh yang menurun mengakibatkan munculnya sensasi ringan. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom (Aini, 2020). Intervensi yang digunakan adalah dzikir dengan lafadz subhanallah 15x, Alhamdulillah 15x, la illaha illallah 15x, Allahu akbar 15x, la haula wala quwwata illa billah 15x, Hasbiallahu wani'mal wakil 15x, Astaghfirullahal adzim 15x, subhanallah wal hamdulillahwala Illallah 15x (Pratiwi & Yatsi Tangerang, 2022). Terapi dzikir yang dilakukan 3 hari selama 10 menit, terjadi penurunan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan penerapan dzikir dari hipertensi derajat satu menjadi pra hipertensi (Faridha Sholikhah Ahyari et al., 2023).

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi *foot massage* dan dzikir terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah tentang pengaruh terapi *foot massage* dan dzikir dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sehingga dapat membantu penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah.

METODE DAN BAHAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif *pre eksperimental* dengan pendekatan *one-group pre-post test* untuk mengetahui pengaruh terapi *foot massage* dan dzikir terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini dilakukan di Desa Sidomlengan Kecamatan Kedungpring

Kabupaten Lamongan dengan sampel yang terdiri dari 35 penderita hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Sampel dalam penelitian ini adalah 35 penderita hipertensi. Pemilihan sampel dilakukan secara simple random sampling, yaitu penderita hipertensi yang memenuhi kriteria tertentu yang ditetapkan, antara lain:

1. Pasien penderita hipertensi yang mengikuti program prolans usia 46-74 tahun
2. Penderita hipertensi tekanan darah sistolik >120 mmHg dan diastolic >80 mmHg.
3. Pasien yang tidak mempunyai luka pada kaki (luka gangrene pada kaki)

Intervensi yang diberikan yaitu terapi *foot massage* dan dzikir yang diberikan 3 hari berturut-turut selama 15 menit dalam 1 minggu. Penderita hipertensi diberikan pijatan pada kaki di pagi hari 1 kali sehari dan sambil berdzikir yang diberikan selama 3 hari.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar SOP (Standar Operasional Prosedur), minyak baby oil atau lotion, handuk sarung tangan/hanscoon, sphygmomanometer, stestokop, dan lembar observasi.

Penderita hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian, manfaat yang didapat, alasan mengapa terpilih menjadi responden, waktu yang akan digunakan dalam penelitian, cara prosedur penelitian serta kerahasiaan responden dan hak responden. Setiap responden diminta untuk menandatangani surat persetujuan menjadi responden (informed consent). Tahap selanjutnya adalah pemberian intervensi yang dilakukan secara door to door. Peneliti bekerjasama dengan terapis untuk memberikan terapi *foot massage* selama 15 menit 3 hari berturut-turut dalam 1 minggu. Waktu pengecekan tekanan darah dilakukan 2 tahap pre dan post. Tahap pre dilakukan pengecekan tekanan darah sebelum pemberian terapi *foot massage* dan dzikir. Tahap post adalah pengecekan tekanan darah dihari terakhir pemberian intervensi. Pemberian terapi *foot massage* diberikan bersamaan dengan terapi dzikir. Responden diberikan pijatan pada kaki sambil berdzikir mengucapkan lafadz subhanallah 15x, Alhamdulillah 15x, la illaha illallah 15x, Allahu akbar 15x, la haula wala quwwata illa billah 15x, Hasbiallahu wani'mal wakil 15x, Astaghfirullahal adzim 15x, subhanallah wal hamdulillahwala Illallah 15x.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Penderita Hipertensi berdasarkan Usia

No.	Umur	Frekuensi	Presentase
1	40-60 tahun	22	62.9%
2	>60 tahun	13	37.1%
	Jumlah	35	100%

Tabel 2. Karakteristik Penderita Hipertensi berdasarkan Jenis kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
1.	Laki-laki	7	20.0%
2.	Perempuan	28	80.0%
	Jumlah	35	100%

Tabel 3. Karakteristik Penderita Hipertensi berdasarkan Tingkat Pendidikan

No.	Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Presentase
1.	Tidak Sekolah	6	17.1%
2.	SD	4	11.4%
3.	SMP	13	37.1%
4.	SMA	9	25.7%
5.	Sarjana	3	8.6%
	Jumlah	35	100%

Tabel 4. Karakteristik Penderita Hipertensi berdasarkan Pekerjaan

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
1.	Ibu rumah tangga	4	11.4%
2.	Wiraswasta	14	40.0%
3.	Petani	17	48.6%
	Jumlah	35	100%

Tabel 5. Karakteristik Penderita Hipertensi berdasarkan Konsumsi Obat

No.	Konsumsi Obat	Frekuensi	Presentase
1.	Rutin konsumsi	34	97.1%
2.	Tidak rutin konsumsi	1	2.9%
	Jumlah	35	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas terdapat sebagian besar penderita hipertensi yang berusia 40-60 tahun yaitu sebanyak 22 orang (62,9%). Berdasarkan tabel 2 di atas terdapat hampir sepenuhnya penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 28 orang (80,0%). Berdasarkan tabel 3 hampir sebagian penderita hipertensi memiliki latar belakang pendidikan tingkat SMP yaitu sebanyak 13 orang (37,1%). Berdasarkan tabel 4 terkait

status pekerjaan, hampir sebagian (48,6%) penderita hipertensi bekerja sebagai petani dan sebagian kecil (11,4%) menjadi ibu rumah tangga. Berdasarkan tabel 5 terkait konsumsi obat hampir seluruhnya (97,1%) penderita hipertensi rutin konsumsi obat dan sebagian kecil (2,9%) tidak rutin konsumsi obat.

Tabel 6. Pengaruh Terapi *Foot Massage* dan Dzikir Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Tekanan Darah	N	Min	Max	Mean	Selisih	Sdt. Deviation	P value
Pre Sistol	35	131	190	161,91	35,11	14,952	0,000
Post Sistol	35	110	145	126,80	35,11	10,093	
Pre Diastol	35	80	110	90,91	4,85	8,883	
Post Diastol	35	80	95	86,06	4,85	4,582	

Berdasarkan tabel 6 dapat dijelaskan bahwa tekanan darah sistol sebelum diberikan terapi *foot massage* dan dzikir di dapatkan nilai mean tekanan darah sistolik 161,91 mmHg dan diastolik 90,91 mmHg, dengan nilai minimum sistolik 131 mmHg dan diastolik 80 mmHg, dan nilai maximum sistolik 190 mmHg dan diastolik 110 mmHg. Setelah diberikan terapi *foot massage* dan dzikir nilai mean sistolik menurun menjadi 126,80 mmHg dan diastolik 86,06 mmHg, dengan nilai minimum sistolik 110 mmHg dan diastolik 80 mmHg, dan maximum sistolik 145 mmHg dan diastolik 95 mmHg. Selisih nilai rata-rata tekanan darah sistolik antara sebelum dan sesudah diberikan terapi *foot massage* dan dzikir adalah 35,11 mmHg dan selisih nilai rata-rata tekanan darah diastolik antara sebelum dan sesudah diberikan terapi *foot massage* dan dzikir adalah 4,85 mmHg.

Berdasarkan hasil Uji Normalitas data tidak berdistribusi normal nilai $P= 0.024$ kemudian dilakukan uji hipotesis menggunakan Uji Wilcoxon. Berdasarkan Uji Wilcoxon yang telah dilakukan peneliti menggunakan *SPSS for windows versi 26* menunjukkan nilai tekanan darah sistolik $P= 0.000$ dan nilai tekanan darah diastolik $P= 0.004$ dimana $P < 0.05$ sehingga H_1 diterima yang bermakna ada pengaruh Terapi *Foot Massage* dan Dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Tekanan darah sebelum dilakukan terapi *foot massage* dan dzikir pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum diberikan terapi *foot massage* dan dzikir terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi didapatkan nilai rata-rata 161,91 mmHg untuk tekanan sistolik dan 90,91 mmHg untuk tekanan diastolik. Didapatkan hasil observasi tekanan darah Pre test menunjukkan masih banyaknya penderita hipertensi yang belum memahami cara penanganan non farmakologi hipertensi.

Menurut (Asikin et al., 2016) Manifestasi klinis penderita hipertensi menunjukkan adanya sejumlah tanda dan gejala, namun ada juga yang tanpa gejala. Hal ini menyebabkan hipertensi dapat terjadi secara berkelanjutan dan mengakibatkan sejumlah komplikasi. Hipertensi biasanya tidak menimbulkan gejala, namun akan menimbulkan gejala setelah terjadinya kerusakan organ, misalnya: jantung, ginjal, otak, dan mata. Sedangkan hipertensi dengan gejala yang sering

terjadi yaitu: nyeri kepala, pusing/ migrain, rasa berat ditengok, sulit untuk tidur, lemah dan lelah. Hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi berbagai faktor resiko yang dimiliki penderita seperti jenis kelamin, umur, gaya hidup sehari-hari sesuai dengan penelitian (Kusumawaty, 2016). Perempuan saat memasuki premenopause mulai mengalami penurunan hormon estrogen yang dibutuhkan untuk menjaga kerusakan pada pembuluh darah. Proses alami ini terus berjalan saat berumur 15-55 tahun sebelum fase lansia. Perempuan memiliki resiko mengalami hipertensi lebih tinggi dibanding laki-laki saat berumur lebih dari 65 tahun akibat penurunan hormon estrogen.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yunus, 2021) kejadian hipertensi banyak dialami oleh penderita hipertensi yang berusia 50 tahun keatas yang disebabkan karena adanya proses penuaan dimana pada usia ini mengalami perubahan pada semua sistem termasuk sistem kardio, adanya penebalan dan kekakuan pada dinding arteri sehingga menyebabkan jantung memompa darah lebih keras. Semakin bertambahnya usia, maka akan semakin beresiko mengalami hipertensi, dan hal ini akan diperkuat dengan pola hidup yang tidak sehat seperti merokok, konsumsi garam berlebih dan lainnya.

Faktor lain yang turut mempengaruhi tekanan darah yaitu tingkat pendidikan dan durasi kerja. Menurut (Baringbing, 2023). Tingkat pendidikan yang rendah dapat mengakibatkan keterbatasan dalam memperoleh informasi tentang kesehatan dan rendahnya kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat dibuktikan dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa tingkat pendidikan yang kurang dapat beresiko terhadap hipertensi (Sun et al., 2022). Faktor lain berikutnya yaitu durasi kerja yang mana adalah lamanya kerja seseorang dalam sehari, menurut penelitian (Trudel, 2020) bahwa jam kerja panjang berpotensi menjadi faktor risiko terkait hipertensi berkelanjutan. Kesibukan dan kerja keras serta tujuan yang berat mengakibatkan timbulnya rasa stress dan menimbulkan tekanan yang tinggi. Perasaan tertekan membuat tekanan darah menjadi naik (Puspananda et al., 2025). Penderita hipertensi hampir sebagian berpendidikan SMP, inilah yang menyebabkan mereka kurang bijaksana dalam menerima informasi terutama dalam menjaga kesehatan tubuh di antaranya olahraga dan kebiasaan makan. Selain itu kejadian hipertensi yang dialami oleh penderita hipertensi hampir

sebagian penderitanya seorang petani. Setelah di berikan penjelasan kepada penderita hipertensi tentang tekanan darah, cara mengontrol tekanan darah secara teratur agar tekanan darahnya tetap stabil dan menganjurkan penderita mengikuti gerakan Terapi *Foot Massage* dan Dzikir. Diharapkan penderita mengalami perubahan atau perbaikan pengetahuan dan perilaku, serta mengerti dan mau melakukannya sehingga tekanan darah pada penderita hipertensi bisa mengalami penurunan atau perbedaan.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti berpendapat bahwa banyaknya penderita hipertensi yang mengalami hipertensi dikarenakan usia yang semakin bertambah, dan gaya hidup sehari-hari. Usia yang bertambah menyebabkan peningkatan efisiensi jantung yang di tandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah sebelum diberi terapi *foot massage* dan dzikir tekanan darah penderita hipertensi tinggi pada pre hipertensi, hipertensi tahap 1 dan tahap 2. Hal ini berkaitan dengan umur penderita hipertensi yang beumur 46-74 tahun, dimana pada umur tersebut terjadi struktural dan fungsional penderita hipertensi sehingga mereka mengalami hipertensi.

Tekanan darah setelah dilakukan *terapi foot massage* dan dzikir pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil yang sangat baik, setelah di berikan Terapi *Foot Massage* dan Dzikir terhadap tekanan penderita hipertensi didapatkan nilai rata-rata 126,80 mmHg untuk tekanan sistolik dan 86,06 mmHg untuk tekanan diastolik. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Menurut penelitian yang dilakukan (Kamaliah Ainun et al., 2021) menyatakan bahwa pemberian Terapi *Foot Massage* terdapat penurunan yang signifikan pada 25 responden yang mengalami hipertensi. Terapi *Foot Massage* efektif untuk menurunkan nyeri kepala, badan terasa ringan, rileks dan hasil tekanan darah menjadi stabil. *Foot massage* dapat digunakan sebagai alternatif tindakan yang dapat mengontrol peningkatan tekanan darah dan direkomendasikan dilakukan secara teratur sebagai salah satu tindakan keperawatan pada penderita hipertensi. *Foot massage* berpengaruh pada tekanan darah dan penurunan skala nyeri (Resmiari et al, 2021).

Hal ini sesuai dengan teori (Awaliyah & Mochartini 2022) *Foot Massage* atau pijat kaki adalah salah satu terapi komplementer yang menggabungkan berbagai tehnik dalam keperawatan seperti tehnik relaksasi, sentuhan, dan tehnik distraksi dengan memijat pada area kaki dengan pijatan lembut menggunakan tangan.

Menurut penelitian yang dilakukan (Lela Aini & Lenny Astuti, 2021) menyatakan bahwa pemberian Terapi Relaksasi Dzikir terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi dzikir. Melakukan terapi dzikir maka tubuh pasien bisa mengalami relaksasi yang menurunkan stress, ubuh menjadi rileks, menurunkan denyut dan pompa jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Budi & Herwati, 2020).

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti berpendapat bahwa penurunan tekanan darah dapat dilakukan dengan menggunakan terapi non farmakologis yaitu dengan terapi *foot massage* dan dzikir. Karena terapi *foot massage* merupakan terapi yang bisa dilakukan setiap hari untuk mengontrol tekanan darah, meningkatkan rentang gerak sendi, merelaksasikan otot dan memberi rasa nyaamn pada pasien. Kemudian terapi dzikir mampu membuat tubuh menjadi rileks, menurunkan denyut dan pompa jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Dengan demikian terapi *foot massage* dan dzikir dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis untuk penurunan tekanan darah.

Pengaruh terapi *foot massage* dan dzikir terhadap tekanan darah penderita hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah di Desa Sidomlangan Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan sebelum dan setelah pemberian Terapi *Foot Massage* dan Dzikir. Hal ini dibuktikan dengan tekanan darah sebelum diberikan terapi *foot massage* dan dzikir memiliki rata-rata 161,91 mmHg untuk sistolik dan 90,91 untuk diastolik. Kemudian didapatkan setelah diberikan terapi *foot massage* dan dzikir pada penderita hipertensi memiliki rata-rata 126,80 mmHg untuk sistolik dan 86.06 mmHg untuk diastolik. Dengan selisih rata-rata 35.91 mmHg untuk sistolik dan 4,85 mmHg untuk diastolik. Penurunan tekanan darah terjadi karena sudah diberikan terapi *foot massage* dan dzikir dengan cara dilakukan pemijatan pada area kaki dan berdzikir

menggunakan tasbih yang dilakukan selama 15 menit.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian menurut (Sri, 2021) bahwa melakukan terapi pijat kaki secara teratur dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Ini dikarenakan efek dari relaksasi yang terjadi pada saat dilakukan terapi pijat kaki dapat menyebabkan pembuluh darah yang awalnya menyempit menjadi lebar sehingga sirkulasi darah, oksigen dan nutrisi dapat berjalan dengan baik di dalam tubuh. Pemberian terapi pijat kaki juga akan memberikan efek nyaman sehingga hormon endorphin akan diproduksi.

Pemberian *foot massage* dalam penelitian (Ainun et al., 2021) dapat dilakukan selama 15 menit dalam 3 hari kemudian diukur darahnya segera sebelum dan sesudah *foot massage*. Setelah diberikan *foot massage* tubuh menjadi lebih nyaman, rileks, nyeri pada kaki berkurang, dan otot-otot yang kaku menjadi lentur. Hal ini membuat aliran darah di dalam tubuh menjadi lebih lancar sehingga membuat hipertensi beserta komplikasinya dapat dicegah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian menurut (Aini, 2020) bahwa teknik relaksasi dzikir secara teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah, menimbulkan efek menenangkan hingga menstabilkan tekanan darah, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum mendapat terapi relaksasi dzikir dan setelah mendapat terapi relaksasi dzikir. Terapi relaksasi dzikir melibatkan berbagai bagian tubuh (lengan dan kaki) yang terasa hangat dan berat. Perasaan hangat dan berat ini disebabkan oleh perubahan aliran darah pusat ke bagian tubuh yang diinginkan. Tubuh memanas karena saraf tepi mengalami vasodilatasi pembuluh darah yang dapat menurunkan tekanan darah.

Dari hasil penelitian keseluruhan penderita hipertensi setelah melakukan kombinasi terapi *foot massage* dan dzikir mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan. Hal ini dipengaruhi oleh pemberian terapi yang diberikan secara teratur yaitu 3 hari berturut-turut. Kombinasi *foot massage* dan dzikir dapat memberikan efek sinergis dalam menurunkan tekanan darah. Terapi *foot massage* secara ilmiah mempunyai dampak fisiologis. Penerapan pijatan pada daerah kaki menimbulkan respon hormonal, termasuk pelepasan endorphin, serotonin, histamin, dan bradikinin. Stimulasi ini menyebabkan pelebaran kapiler dan arteriol sehingga meningkatkan sirkulasi pembuluh darah dan efek relaksasi pada otot yang kaku. Akibatnya

tingkat tekanan darah semakin berkurang (Nina Putri Calisanie & Preannisa 2022). Terapi *foot massage* ini juga diberikan secara bersamaan dengan terapi dzikir karena ketika melakukan terapi dzikir akan melibatkan aktivitas susunan saraf otonom yang mengatur sistem parasimpatis (membuat individu tenang, rileks, aktivasi denyut jantung, pernapasan, nadi menjadi tenang). Rangsangan saraf otonom yang terkendali akan menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin oleh medula adrenal. Terkendalinya hormone epinefrin dan norepinefrin akan menghambat angiotensin terjadi penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga tekanan darah ke arterial jantung menurun yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah. Individu yang melakukan dzikir memiliki tekanan lebih rendah, penurunan denyut jantung, frekuensi pernapasan lebih rendah, penurunan hormone kortisol (Zulfah & Rosalina, 2017). Terapi spiritual dengan berdzikir atau mengingat asma Allah akan menyebabkan otak bekerja. Ketika otak mendapat rangsangan dari luar, maka otak akan memproduksi zat kimia yang akan memberi rasa nyaman yaitu neuropeptida. Setelah otak memproduksi zat tersebut, maka zat ini akan menyangkut dan diserap didalam tubuh yang kemudian akan memberi umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan (Fadli et al., 2019). Pemberian terapi *foot massage* dan dzikir yang diberikan secara bersama memiliki efek yang lebih signifikan dalam menurunkan tekanan darah, tekanan darah sebelum diberikan intervensi yaitu 161,91/90,91 mmHg dan setelah diberikan intervensi turun menjadi 126,80/86,06 mmHg.

Peneliti berpendapat bahwa kombinasi terapi *foot massage* dan dzikir dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, karena ketika seseorang diberi pijatan lembut pada area kaki dan berdzikir maka tubuh akan menjadi lebih nyaman, rileks, otot-otot yang tegang menjadi rileks sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Terapi relaksasi dzikir akan membantu untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat menurunkan tekanan darah, terapi spiritual dengan berdzikir atau mengingat asma Allah akan menyebabkan otak bekerja yang akan memberikan rasa nyaman. Pemberian kombinasi terapi *foot massage* dan dzikir sangat efektif dalam penanganan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dimana terdapat penurunan tekanan darah yang

dirasakan penderita hipertensi. Hal tersebut disebabkan karena denyut nadi sistolik dan diastolik menurun, terapi kombinasi *foot massage* dan dzikir secara signifikan dapat memberikan efek relaksasi pada otot-otot yang tegang, dan dapat membuat tubuh rileks yang menurunkan stress dan meningkatkan persepsi mereka tentang kesehatan sehingga dapat di simpulkan bahwa terapi kombinasi *foot massage* dan dzikir efektif untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Oleh karena itu terapi kombinasi *foot massage* dan dzikir sangat berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi *foot massage* dan dzikir selama 3 hari berturut-turut dalam 1 minggu selama 15 menit di pagi hari secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi, tekanan darah sebelum diberikan intervensi memiliki rata-rata 161,91 mmhg untuk sistolik dan 90,91 mmhg untuk diastolik. Kemudian setelah diberikan intervensi tekanan darah penderita hipertensi turun menjadi 126,89 mmHg untuk sistolik dan 86.06 mmHg untuk diastolik. Dengan selisih rata-rata 35,91 mmHg untuk sistolik dan 4,85 mmHg untuk diastolik sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh sebelum dan sesudah pemberian terapi *foot massage* dan dzikir terhadap penurunan tekanan darah.

Bagi praktisi diharapkan dapat menambah wawasan bagi masyarakat pengalaman, pengetahuan tentang mengenai tekanan darah tinggi dan bagi responden diharapkan memiliki kesadaran untuk melakukan terapi *foot massage* dan dzikir secara mandiri di rumah untuk mempertahankan kenyamanan dan mengurangi hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., Hartono, D., & Sulistiyono. (2022). The effect of dzikir relaxation therapy on reducing blood pressure of hypertension patients. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 47–56.
- Aini, L., & Astuti, L. (2020). Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 10(01), 38–45.
- 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>
- Asikin, M., Nuralamsyah, M., & Susaldi. (2016). Keperawatan Medikal BEDAH: Sistem Kardiovaskuler. Jakarta: Erlangga.
- Awaliah, M., & Mochartini, T. (2022). Efektivitas Foot Massage dan Tehnik Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RS Bhayangkara Lemdiklat Polri. *Malahayati Nursing Journal*, 4(10), 2664–2686. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i10.7071>
- Budi, H., & Herwati, H. (2021). Pengaruh Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Stroke Akut Di Rsup Dr.M. Djamil Padang. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 151–161. <https://doi.org/10.33761/jsm.v16i1.38>
- Baringbing, E. P. (2023). Pengaruh Karakteristik Pendidikan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 124–130. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6492>
- Calisanie, N. N. P., & Preannisa, S. (2022). Pengaruh Pijat Kaki Terhadap Tekanan Darah dan Kecemasan pada Penderita Hipertensi. 2022, 394–403.
- Fadli, F., Resky, R., & Sastria, A. (2019). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Gastritis. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 169–174. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i2.119>
- Faridha Sholikhah Ahyari, Fida' Husain, & Isti Haniyatun Khasanah. (2023). Penerapan Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Stroke Akut Di HCU Neuro Anggrek 2 RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(2), 74–85. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i2.1717>
- Firdaus, O. H., Fatmawati, A., Syabariyah, S., Yualita, P., & Yuliani, A. (2024). Tekanan Darah Terkontrol dengan Rutin Pemeriksaan pada Program International Partnership Real Work College di Kampung Pandan Malaysia. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(1), 36–40. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu>

- [u.v9i1.5804](#)
- Hakim, A. R., & Muhani, N. (2020). Hubungan Dislipidemia, Hipertensi, Riwayat Diabetes Melitus Terhadap Kejadian Sindroma Koroner Akut Pada Pasien Poli Jantung Di Rsud Ahmad Yani Metro Lampung 2019. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(2), 418–425.
- Khairunnissa, K., Norfai, N., & Hadi, Z. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Barabai Tahun 2021. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 165. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.455>
- Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2016). Hubungan jenis kelamin dengan intensitas hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 16(2), 46-51.
- Patria, A. (2019). Pengaruh Masase Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Kelompok Dewasa yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 7(1), 48. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v7i1.60>
- Pratiwi, O., & Yatsi Tangerang, Stik. (2022). PENGARUH TERAPI RELAKSASI DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI DAERAH TAMAN RAYA RAJEG The Effect of Dzikir Relaxation Therapy Towards Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients in The Community Of The. *Nusantara Hasana Journal*, 2(2)
- Puspananda, S. A., Tama, T. D., & Wardani, H. E. (2025). *Hubungan Faktor Individu dan Faktor Pekerjaan dengan Tekanan Darah pada Kurir Ekspedisi di Malang Raya*. 7(1), 22–36. <https://doi.org/10.17977/7.1.2025.22.36>
- Qalbi, H., & Maryoto, M. (2023). Efektifitas Pemberian Foot Massage Dan Murotal Al-Quran Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 4(5), 957–961.
- Resmiari, R., Handayani, N. D., Violita, V., & Suciyatiningrum, R. (2021). Application of Foot Massage Therapy Procedures Using Lavender Essential Oil on Clients With Hypertension in RT 001 RW 01 Baru Village, Pasar Rebo District, East Jakarta. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 11(03), 159–164. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v11i03.1372>
- Rini, R. A. pramesti. (2020). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Hand Massage Terhadap Perubahan Kecemasan, Tekanan Darah dan Kortisol pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA*
- Saragih, M., & Karimah, I. (2023). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Hipertensi Pada Dewasa Muda. *Jurnal Ners*, 7(1), 573–577. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.14077>
- Sun, K., Lin, D., Li, M., Mu, Y., Zhao, J., Liu, C., ... Yan, L. (2022). Association of education levels with the risk of hypertension and hypertension control: a nationwide cohort study in Chinese adults. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 76(5), 451–457. <https://doi.org/10.1136/jech-2021-217006>
- Suparjo, S., Himawan, F., & Nurcholis, N. (2023). Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Bandung. *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan*, 3(2), 1–5. <https://doi.org/10.31983/juk.v3i2.10395>
- Trudel, X., Brisson, C., Gilbert-Ouimet, M., Vézina, M., Talbot, D., & Milot, A. (2020). Long Working Hours and the Prevalence of Masked and Sustained Hypertension. *Hypertension*, 75(2), 532–538. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.12926>
- Violetha, E. V. I., Mariati, M., Susanti, M., Mujimin, M. (2021). Keperawatan Pada Pasien Dengan Intervensi Inovasi Hand and Foot Massage, Aromaterapi Lavender Dan Murrotal Al-Quran *Repository.Poltekkes-Kaltim.Ac.Id*. <http://repository.poltekkeskaltim.ac.id/1209/1/KIAN> KELOMPOK 7.pdf

- Widayanti, R. S. (2024). *Penerapan Foot Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Bangsal Akar Wangi Rsud Pandan Arang Boyolali*. 11–20.
- Yanti, E., Rahayuningrum, D. C., & Arman, E. (2019). Efektifitas Massase Punggung Dan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, *10*(1), 18–31.
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di puskesmas haji pemanggilan kecamatan anak tuha kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu kedokteran dan kesehatan*, *8*(3), 229- 239.
- Zulfah, N. H. & Rosalina, M. I. R. (2017) 'Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang Artikel', *Jurnal*, *4*(1), Pp. 75–84.