

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa *foot massage* terbukti berpengaruh dalam penurunan tekanan darah penderita hipertensi usia produktif. Hasil data sebelum dan sesudah dilakukan penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah, sebelum dilakukan yaitu tekanan sistolik 152,17 mmHg dengan standar deviasi $\pm 9,214$ dan tekanan darah diastolik sebelum dilakukan intervensi *foot massage* adalah 98,13 mmHg dengan standar deviasi $\pm 7,642$. *Mean* pada tekanan darah sistolik setelah intervensi *foot massage* adalah 140,67 mmHg dengan standar deviasi $\pm 10,327$ dan tekanan darah diastolik setelah dilakukan *intervensi foot massage* adalah 84,87 mmHg dengan standar deviasi $\pm 8,460$. Dalam penelitian ini didapatkan selisih *mean* tekanan darah sistolik sebesar 9,20 mmHg dan tekanan diastolik 10,93 mmHg. Hasil uji validitas *wilcoxon signed rank tested* menunjukkan nilai $p = \text{value } 0.000$ ($\alpha < 0,05$) yang bermakna bahwa ada pengaruh *foot massage* terhadap tekanan darah pada usia produktif dengan hipertensi.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Pasien Hipertensi dengan Usia Produktif

Penderita hipertensi usia produktif diharapkan dapat menerapkan terapi ini untuk membantu penurunan tekanan darah. Sehingga penderita hipertensi dapat mencegah komplikasi hipertensi lainnya, selain itu *foot massage* memiliki manfaat lain seperti membantu meningkatnya rileks pasien.

7.2.2 Bagi Perawat

Pihak Puskesmas dapat menambahkan sebagai informasi terapi *foot massage* sebagai terapi komplementer untuk membantu mengontrol hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sidotopo Wetan Surabaya.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan dapat melakukan terapi *foot massage* dengan jumlah sampel lebih dari penelitian ini dan dengan lokasi yang berbeda. Pemberian terapi disarankan untuk mencari subjek penelitian dengan jenis kelamin dengan jumlah yangimbang. Peneliti selanjutnya dapat mencantumkan pertanyaan mengenai pencatatan waktu minum obat anti hipertensi untuk mengetahui efek penurunan tekanan darah akibat dari obat anti hipertensi saat pemberian terapi *foot massage*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. Mengenal Penyakit Hipertensi. 2023.
2. Lakoro A, Handian F, Susanti N. Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pra lansia Di Puskesmas Bualemo. Vol. 12, Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada. 2022.
3. Kementerian Kesehatan Indonesia. [https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/pencegahan infeksi-pada-usia-produktif/hipertensi-tekanan-darah-tinggi?](https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/pencegahan-infeksi-pada-usia-produktif/hipertensi-tekanan-darah-tinggi?).2023. Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi).
4. Silvianah A, Studi Ilmu Keperawatan P, Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto S. Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia. 2024.
5. Here PPL, Weraman P, Ndun HJN. Risk Factors Associated with the Incidence of Hypertension at the Productive Age (20-59 Years) in the Work Area of the Sikumana Public Health Center. J Community Health [Internet]. 2022;4.
6. Kasumayanti E, Zurrahmi, Maharani. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuok. Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan Dan Profesi Ners FIK UP 2021. 2021;2.
7. Muji Lestari R, Ningsih F. Hubungan Gaya Hidup (Lifestyle) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif. Jurnal Surya Medika (JSM) [Internet]. 2022;28–9.
8. WHO (World Health Organization). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>. 2023. Hypertension.
9. Kemenkes BKPK. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka. Jakarta: Kemenkes; 2023. 265–266 p.
10. Kementrian Kesehatan RI. Hasil Utama Riskesdas 2018. 2018.
11. Hintari S, Ika Fibriana A. Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Pageruyung Kabupaten Kendal.

- HIGEIA Journal of Public Health Research and Development [Internet]. 2023;210.
12. Hamzah, Akbar H, Faisal, Rafsanjani, Sartika, SInaga AH, et al. Teori Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini; 2021. 136 p.
 13. Kadir Bagian A. Hubungan Patofisiologi Hipertensi dan Hipertensi Renal. Vol. 5, Ilmiah Kedokteran. 2016.
 14. Mulyadi, Putri P, Yuniati F. Manajemen Hipertensi Pendekatan Transformasi Layanan Primer. Sleman: Penerbit Depublish Digital; 2023. 6 p.
 15. Hayes JF, Osborn DPJ, Francis E, Ambler G, Tomlinson LA, Boman M, et al. Prediction Of Individuals At High Risk Of Chronic Kidney Disease During Treatment With Lithium For Bipolar Disorder. BMC Med. 2021 Dec 1;19(1).
 16. Kandasamy G, Almanasef M, Orayj K, Alshahrani AM, Alahmari SM. Assessing the Impact of Hypertension on Health-Related Quality of Life: Insights from Sociodemographic, Economic, and Clinical Features Using SF-36. Healthcare (Switzerland). 2025 Apr 1;13(7).
 17. Marni, Soares D, Ulkhasanah ME, Rahmasari I, Firdaus I. Penatalaksanaan Hipertensi. Penerbit NEM; 2023. 47 p.
 18. Sari D, Mayefis D, Syahputra G, Febriyanti E. Farmakoterapi. PT. Sonpedia Publishing Indonesia; 2024. 6–8 p.
 19. Ramayanti ED, Nurma Etika A. Pengaruh Terapi Refleksi Pijat Kaki Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Lansia. Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan. 2022;7(2):2541–4615.
 20. Rahmasari Z, Hartutik S, Yulianti R, Surakarta A, Karanganyar R. Penerapan Foot Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RSUD Karanganyar [Internet]. 2023 Aug.
 21. Awaliah M, Mochartini T. Efektivitas Foot Massage dan Tehnik Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RS Bhayangkara Lemdiklat Polri. Malahayati Nursing Journal. 2022 Oct 13;4(10):2664–86.

22. Putu N, Purnami E, Wira P, Putra K, Komang N, Gandhari M, et al. Pengaruh Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Journal Nursing Research Publication Media* [Internet]. 2024;3(3).
23. Umamah F, Paraswati S, Studi P, Keperawatan SI, Keperawatan F, Kebidanan D. Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Dengan Metode Manual Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Karangrejo TImur Wonokromo Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2019;7(2):295.
24. Prajayanti ED, Sari IM. Pijat Kaki (Foot Massage) terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi *Foot Massage on the Quality of Sleep with Hypertension*. *Nursing Sciences Journal*. 2022;6(1).
25. Zaenal Hakiki B, Rakhmawati. Pengaruh Terapi Pijat Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigemblong. 2023.
26. Ariha C, Sani F, Palupi D, Utomo E. Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Penelitian Perawat Profesional*. 2024 Apr;453–4.
27. Astuty NI, Setyawati D. Manajemen Hipertensi dengan Foot Massage terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Ners Muda*. 2024 Jul 23;5(2):191.
28. Hijriani A, Chairani R, Studi Prodi Sarjana Terapan P, Ners P, Kesehatan Kemenkes Jakarta PI, Keperawatan J. Pengaruh Pemberian Foot Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Dalam Konteks Keluarga: Case Report. *JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing*. 2023;3(2).
29. Ayu Rahayu Paneo SS, Muksin M, Ilmu Kesehatan Pelamonia I. Penerapan Terapi Foot Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada. *Keluarga Hipertensi Journal of Intan Nursing* [Internet]. 2023;2(2):20–8.
30. Hijriana I, Miniarianti M. Foot Massage dan Joint Mobility Exercises terhadap Nilai Ankle Brachial Index (ABI) pada Pasien DM Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2022 Feb 28;5(2):650–8.

31. Syanti Pebriyantina D, Sarbib AS. Pengaruh Foot Massage Terhadap Derajat Edema Pada Ibu hamil TM III Di Wilayah Kerja Puskesmas Cijagang, Kabupaten Cianjur [Internet]. Cianjur; 2024 Jan [cited 2025 Mar 12].
32. Ainun K, Leini S. Terapi Foot Massage Untuk Menurunkan dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Vol. 3. 2021.
33. Hartatik S, Sari RP. Efektivitas Terapi Pijat Kaki Tahun 2020. Nusantara Hasana Journal. 2021;1(2):31.
34. Lacroix N, Rinaldi F, Seager S, Tanner R. Whole Body Massage. English. 2005;177–9.
35. Zulkharisma I, Setiawan A. Penerapan Terapi Foot Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang ICU Di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. 2023;1(3).
36. Natassia K, Riniasih W. The Effect of Foot Massage On Insomnia For Elderly In Grobogan District, Grobogan Regency. Vol. 1. 2021.
37. Muliani R, Rumhaeni A, Nurlaelasari D. Pengaruh Foot Massage terhadap Tingkat Nyeri Klien Post Operasi Sectio Caesarea. Journal of Nursing Care. 2020 Jun;3.
38. Kuncoro B, Rima Agustina W, Indra Mulyawan A. Pengaruh Foot Massage Terhadap Kram Ototo Pada Pasien Cronic Kidney Disease (CKD) Yang Menjalani Hemodialisis Di RS TK III Slamrt Riyadi Surakarta. 2023.
39. Potter PA, Perry AG, Patricia, Stockert AH. Fundamentals of Nursing Vol 1-9th Indonesian edition. Elsevier; 2019. 465–466 p.
40. Rehena JF, Wael S. Buku Ajar Anatomi Fisiologi Manusia Untuk S1 Biologi. Purwodadi: CV. Sarnu Untung; 2023. 42 p.
41. Ernawati I, Fandinata SS, Permatasari SN. Buku Referensi: Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi: Pengukuran dan Cara Meningkatkan Kepatuhan [Internet]. Penerbit Graniti; 2020 [cited 2025 Mar 10]. 15 p.
42. Nnurhayati. Sistem Kardiovaskuler: Keperawatan Dewasa [Internet]. Sistem Kardiovaskuler: Keperawatan Dewasa; 2021 [cited 2025 Mar 10]. 10–11 p.
43. Guyton, Hall. Textbook of Medical Physiology. 2021.
44. Hall. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology. 2019.

45. Manurung R, Bolon CMT, Manurung N. Asuhan Keperawatan Sistem Endokrin. Penerbit Depublish; 2017. 239 p.
46. Cahyaning S, Yoga P, Sihombing K, Sonny S. Ilmu Biomedik Dasar . Yayasan Kita Menulis; 2021.
47. Nisa M, Januardi AC, Jamilah, Wijaya K, Aleyda Z. POSISI (POs Slaga hipertenSI): Upaya Dalam Menghadapi Hipertensi. Uwais Inspirasi Indonesia; 2024. 30 p.
48. Kurniati N. Mengenal Alat dan Bahan Praktikum Kebidanan I. Penerbit NEM; 2021. 27 p.
49. Penyusun Tim Praktikum KDM I. Modul Praktikum Laboratorium Praktikum Kebutuhan Dasar Manusia I. Surabaya; 2025. 60–61 p.
50. Rasdiansyah. Mengenal Hipertensi pada Kelompok Dewasa dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. In Nasya; 2022. p. 15.
51. Hardin F, Endang M, Manao S. Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Hipertensi Usia Produktif Dipuskesmas Eho, Hibala Kabupaten Nias Tahun 2023. 2023;
52. Pebriyani U, Triswanti N, Prawira WF, Pramesti W. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung. Journal of Medula [Internet]. 2021 [cited 2025 Mar 14];261–7.
53. Widiyono, Indriyati, Astuti TiB. Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi [Internet]. Kediri: Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera; 2022 [cited 2025 Feb 19]. 4 p.
54. Kurnia A. Self Management Hipertensi. Jakad Media Publishing; 2021. 7–13 p.
55. Pikir B. Hipertensi Manajemen Komprehensif. 2015. 7 p.
56. Jayadi A. Pola Diet Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa (26-45 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Keputih. Jurnal Info Kesehatan. 2022;12(1):495–501.
57. Hasibuan F, Aminuddin M. Hipertensi Manajemen Komprehensif. Surabaya: Airlangga University Press (AUP); 2015. 145 p.

58. Dillasamola D. Buku Ajar Patofisiologi edisi 2 [Internet]. Indramayu: Penerbit Adab; 2024 [cited 2025 Feb 19]. 33–35 p.
59. Wade C. Mengatasi Hipertensi. Bandung: Penerbit Nuansa Cendekia; 2016 [cited 2025 Feb 19]. 28–30 p.
60. Kurniati F, Alfaqih M. Terapi Herbal Anti Hipertensi [Internet]. Guepedia; 2022 [cited 2025 Feb 23]. 17–18 p.
61. Ifadah E, Nopita Y, Nurhayati C, Rinarto ND, dkk. Buku Ajar Keperawatan Dewasa Sistem Kardiovaskular dan Respirasi. 2024. 121–122 p.
62. Setyowati A, Ta'adi T, Sulistyowati DID. The Effectiveness of the Combination of Nature Sound and Foot Massage Against Pain Post-Appendectomy Patients. Media Keperawatan Indonesia. 2023 Dec 31;6(3):224.
63. Rapingah S, Sugiarto M, Sabir M, Haryanti T, dkk. Buku Ajar Metodologi Penelitian [Internet]. Feniks Muda Sejahtera; 2022 [cited 2025 Mar 4].
64. Putri SI, Priskusanti RD, Akbar PS. 2025. Metodologi Penelitian Kesehatan.
65. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan . 2013. 189–190 p.
66. Bambang DA, Jarkawi S, Primadewi K, Habibah U, Lounggina T, Peny L, et al. Metode Penelitian Kuantitatif [Internet].
67. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. 2015. 177–178 p.
68. Triansyah FA, Umalihayati, Sutaguna IN, Irawan H. Memahami Metodologi Penelitian [Internet]. 2024 [cited 2025 Mar 18]. p. 39–40.
69. Swarjana IK. Metodologi Penelitian Kesehatan. 2023.
70. Tondong HI, Nurhayati, Husniawati N, Ina A, dkk. Buku Ajar Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan. PT. Sonpedia Publishing Indonesia; 2024.
71. Roflin E, Liberty IA, Pariyana. Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran [Internet]. Penerbit NEM; 2021 [cited 2025 Mar 19]. 86 p.
72. Taher R, Nurhikmah. Buku Ajar Metodologi Penelitian [Internet]. Penerbit NEM; 2022 [cited 2025 Mar 19]. 33 p.
73. Morrisian. Metode Penelitian Survei [Internet]. PT Fajar Interpretama Mandiri; 2017 [cited 2025 Mar 21].

74. Subhaktiyasa PG. Evaluasi Validitas dan Realibbilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif: Sebuah Studi Pustaka. *Journal of Education Research*. 2024;5559–609.
75. Rusdiansyah. Buku Ajar Manajemen Data Penelitian Kesehatan Menggunakan Program SPSS. Deepublish; 2024. 49 p.
76. Sumantri. Metodologi Penelitian Kesehatan. Prenada Media; 2015. 243 p.
77. Herlina H, Veronica R, Vestabilivy E, Agustina A, Elwindra. Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat: Konsep dan Aplikasi dalam Masyarakat. PT. Sonpedia Publishing Indonesia; 2024. 81 p.
78. Sinulingga E. Etik dan Hukum dalam Keperawatan. Yayasan Tri Edukasi Ilmiah; 2024. 47–49 p.
79. Wulandari IS. Penanganan Gawat Darurat Percobaan Bunuh Diri. Lembaga Omega Medika; 2022. 52 p.
80. Mukhyi M. Buku Referensi Metodologi Penelitian. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup; 2023.
81. Putra S, Syahran Jailani M, Hakim Nasution F. Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. 2023.
82. Widiyono, Ariyani A, Putra FA, Herawati VD, Indiyati, Suwarni A, et al. Buku Mata Ajar Konsep Dasar Metodologi Penelitian Keperawatan. Lembaga Chakra Brahmana Lentera; 2023. 100–101 p.
83. Setiana A. Riset Keperawatan : Lovrinz Publishing. LovRinz Publishing; 2021. 10 p.
84. Ariyani H, Akrom, Hendera, Gazali M, Fitriah A, Nurmeidina R, et al. Care Your Self, Hipertensi. MBUnivPress; 2021. 44–46 p.
85. Lauren G, Febriyanty D, Wahidin M, Heryana A. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien 45-59 Tahun Di Puskesmas Bintaro Jakarta Selatan Pada Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2023 May 31;11(3):308–17.
86. Nuraeni E. Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. Universitas Muhamadiyah Tangerang. 2019;4.

87. Suriany Simamora R, Agustina L. Hubungan Penerapan Komunikasi Terapeutik dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Dewasa Akhir Usia (40-60) Tahun di Puskesmas Mustika Jaya Tahun. 2023.
88. Purnama D, Mawar Nusri T, Kriswiashtiny R. Hubungan Antara Kadar Kolesterol Total Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Pra Lansia Di Rsud Dr. H. Abdul Moelok Provinsi Lampung [Internet]. Vol. 10, Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan. 2023.
89. Ummy A'isyah N, Andry A, Fahnan Syafriakhwan. Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi. Vol. 1, Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
90. Tendean HMM, Suparman E. Profil Lipid Wanita Menopause Di Panti Werdha Damai Manado. Vol. 4, Jurnal e-Clinic (eCI). 2016.
91. Falah M. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. Vol. 3. 2019.
92. Sumarni S, Sari LM, Syafrullah H, Wahidah NJ, Vanchapo AR. Faktor Genetik Dan Kebiasaan Merokok Terhadap Kejadian Hipertensi. Holistik Jurnal Kesehatan. 2023 Jun 14;17(3):230–7.
93. Dillasamola D. Buku Ajar Patofisiologi edisi 2. Penerbit Adab; 2024. 40 p.
94. Kalangi JA, Umboh A, Pateda V, Manado SR, Kesehatan BI, Universitas A. Hubungan Faktor Genetik Dengan Tekanan Darah Pada Remaja. Vol. 3, Jurnal e-Clinic (eCI). 2015.
95. Putriastuti L. The Association Between Exercise Habit and Incidence of Hypertension Among Patients over 45 Years Old. Jurnal Berkala Epidemiologi. 2017 Feb 5;4(2):225.
96. Wulan JA, Laitupa AA, Prahasanti K. Risk Factors for Diabetes Mellitus Patients Against Covid-19. Qanun Medika - Medical Journal Faculty of Medicine Muhammadiyah Surabaya. 2021 Jul 24;5(2).
97. Tarudin, Bangun AV. Aktivitas Fisik Sebagai Determinan Utama Tekanan Darah pada Pekerja Offshore. Jurnal Penelitian Kesehatan “SUARA FORIKES” (Journal of Health Research “Forikes Voice”). 2025 Sep 30;

98. Putriastuti L. The Association Between Exercise Habit and Incidence of Hypertension Among Patients over 45 Years Old. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2017 Feb 5;4(2):225.
99. Helvy Subrata A, Wulandari D, Sarjana P, Stikes K, Karanganyar MH. Hubungan Stres dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Produktif. Vol. 1.
100. Ratasya K, Rahim R, Ulfah Mutthalib N, Andyanie E. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja Facade (Pemasangan Kaca) Di Proyek Rumah Sakit Upt Vertikal Makassar. Vol. 5, *Window of Public Health Journal*. 2024.
101. Irawati P, Fitri OE, Fitrah A. Pengaruh Terapi *Foot Massage* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Urgensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia* [Internet]. 7(2):2024.
102. Kartikasari D, Faizah N. Penerapan Terapi Foot Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Di Ruang Sulaiman 4 RS Roemani Muhammadiyah Semarang. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima* [Internet]. 2024;6:14–7.
103. Astuty NI, Setyawati D. Manajemen Hipertensi dengan Foot Massage terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Ners Muda*. 2024 Jul 23;5(2):191.
104. Abidah L, Nurdiansyah TE, Rahman A. The Effect of Foot Massage Therapy on Blood Pressure among Elderly with Hypertension. *Genius Journal* [Internet]. 2026 Jan 8;7(1):260–7.
105. Sari SM, Rahayu S, Maharani S, Arindari DR. Pengaruh Terapi Foot Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi. 2024;86.
106. Vivilia TC, Priyanto P, Angelyna FD, Setyawan Y. Terapi Hand and Foot Massage dengan Minyak Sereh untuk Menurunkan Tekanan Darah. *ASJN (Aisiyiyah Surakarta Journal of Nursing)*. 2025 Jul 31;6(1):44–51.
107. Nina Putri Calisanie N, Preannisa S. The Influence of Foot Massage on Blood Pressure and Anxiety in Hypertensive Patients. *KnE Life Sciences*. 2022 Feb 7;

108. Givi M. Durability of Effect of Massage Therapy on Blood Pressure [Internet]. Vol. 4, International Journal of Preventive Medicine. 2013.
109. Fan L, Baharum MR. The Effect Of Exposure To Natural Sounds On Stress Reduction: A Systematic Review And Meta-Analysis. Vol. 27, Stress. Taylor and Francis Ltd.; 2024.
110. Nur Cahya Putri Ajeng A, Siswanti H. Pengaruh Terapi Foot Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Wukirsari Pati. Nusantara Hasana Journal. 2025;5(3):Page.
111. Andriyani NA, Pramestirini RA, Faridah VN. Pengaruh Terapi Foot Massage dan Dzikir Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Sidomlangan Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan. ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing) [Internet]. 2025 Jul 31;6(1):52–61.
112. Jing Y, Liu S, Pan C, Jian Y, Wang M, Ni B. The Effects of Foot Reflexology on Vital Signs: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Evidence-based Complementary and Alternative Medicine. 2022;2022.
113. Nina Putri Calisanie N, Preannisa S. The Influence of Foot Massage on Blood Pressure and Anxiety in Hypertensive Patients. KnE Life Sciences. 2022 Feb 7;
114. Jing Y, Liu S, Pan C, Jian Y, Wang M, Ni B. The Effects of Foot Reflexology on Vital Signs: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Evidence-based Complementary and Alternative Medicine. 2022;2022.
115. Arslan G, Ceyhan Ö, Mollaoğlu M. The Influence Of Foot And Back Massage On Blood Pressure And Sleep Quality In Females With Essential Hypertension: A Randomized Controlled Study. J Hum Hypertens [Internet]. 2021;35(7):627–37.
116. Cayadewi NM, Meilianingsih L, Rumijati T, Susanti S. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Dewasa Umur 26-45 Tahun. Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale [Internet]. 2024 Dec 31;4(2):22–8.
117. Janah SN, Hudiyawati D. Pengaruh Pemberian Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. 2024;8(1).

118. Marleni L. Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang. JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang). 2020 Jul 1;15(1):66–72.
119. Muji Lestari R, Ningsih F, Studi, Eka Harap S. The Relationship Of Lifestyle With Hypertension In Productive Age.
120. Putri D, Sukendra DM. Gaya Hidup yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Usia Produktif (15-59 Tahun) di Puskesmas Toroh I. 2024;
121. Lauren G, Febriyanty D, Wahidin M, Heryana A. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien 45-59 Tahun Di Puskesmas Bintaro Jakarta Selatan Pada Tahun 2022. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2023 May 31;11(3):308–17.