

**PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN KOMBINASI
DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS DUNGALIYO**

Fadli Syamsuddin, Andi Nuraiana Sudirman

Staf Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email : fadlisyamsuddin@umgo.ac.i

ABSTRACT

The objective of this research is to find out Soak Feet on Warm Water Therapy with Combination of Dzikir on hypertension Incidence at Puskesmas Dungaliyo. Design of research used pre-eksperiment design with one group pre test-post test approach. Sampeling through accidental sampling on 30 respondents which used One samples T-test statistical test the result showed in one group who gived Soak Feet on Warm Water treatment and DZIKIR combination before and after then there are significance influence of Soak Feet on Warm Water with Dzikir combination in decreased hypertension in patients at puskesmas dungaliyo marked by P value $0.000 < \alpha 0,05$

PENDAHULUAN

Penurunan tekanan darah merupakan suatu tanda klinis yang ditandai dengan tekan darah sistol dan diastol kurang dari 140/ 80 mmHg (140/ 80 mmHg). Penurunan tekanan darah ini sangat erat kaitannya dengan kejadian penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit paling banyak dijumpai di negara maju maupun negara berkembang yang ditandai dengan peningkatan tekan darah sistol dan diastol (140/80 mmHg). Badan kesehatan dunia, WHO tahun 2012 menunjukkan sekitar 982 juta orang atau 26,4 % penghuni bumi menderita hipertensi. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025.

Jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia terus meningkat. Angka kejadian hipertensi di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) Departemen Kesehatan tahun 2007 mencapai sekitar 31% dan angkanya pun meningkat 2-3 kali lipat. Hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) pada tahun 2000 sebesar 21% menjadi 26,4% dan 27,5% pada tahun 2001 dan 2004. Selanjutnya, diperkirakan meningkat lagi menjadi 37% pada tahun 2015 dan menjadi 42% pada tahun 2025 (Muhamad A, 2012).

Di Provinsi Gorontalo berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2013, menunjukkan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2011 laki - laki 2154 jiwa dan wanita 3279 jiwa, tahun 2012 penderita hipertensi laki - laki 5676 jiwa dan wanita 8581 jiwa. Pada tahun 2012 juga angka kematian yang disebabkan oleh hipertensi laki 199 jiwa dan wanita 112 jiwa dan data yang paling terbaru data tahun 2015 jumlah penderita hipertensi sebanyak 14915 (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2016).

Di Kabupaten Gorontalo prevalensi penderita hipertensi mengalami peningkatan pada tahun 2014 jumlah hipertensi 16,12% dengan jumlah penderita hipertensi laki-laki 5,65% dan jumlah perempuan 10,47%. Pada tahun 2015 bulan oktober sampai dengan desember jumlah kasus hipertensi 18,69% jumlah laki-laki 7% sedangkan penderita hipertensi perempuan 11,6%. Pada tahun 2016 bulan juli sampai bulan september meningkat yaitu 21,76%, dengan jumlah laki-laki penderita hipertensi adalah

sekitar 4,1%, penderita hipertensi wanita dengan jumlah 7,94% (Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan pengambilan data awal di puskesmas dungaliyo penderita hipertensi mengalami peningkatan dan masuk dalam 10 besar penyakit yang menonjol di puskesmas tersebut. Dari data yang di peroleh di puskesmas pada tahun 2014 sebanyak 120 pasien tahun 2015 jumlah pasien hipertensi sebanyak 140 pasien, dan ditahun 2016 meningkat sebanyak 160 pasien, keseluruhan pasien hipertensi yang berada di puskesmas dungaliyo 95% beragama Islam sedangkan 5% adalah non muslim. Salah satu faktor pemicu peningkatan tekanan darah pada seseorang disebabkan karena keadaan stres sehingga mengaktivasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan sistem neuroendokrin yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis, akan mengaktivasi berbagai organ dan otot yang berada di bawah pengendaliannya, sehingga menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah (Vasokonstriksi).). Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medula adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah, kemudian akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan berdampak pada peningkatan tekanan darah secara intermiten atau tidak menentu. Selain itu, menurut hasil wawancara dengan salah satu perawat di puskesmas dungaliyo mengatakan bahwa biasanya pasien yang menderita hipertensi diberikan tindakan farmakologi berupa obat catropil dll. dan terapi farmakologi berupa rendam kaki air hangat belum pernah dilakukan di puskesmas tersebut, padahal terapi air hangat ini bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan kekakuan tonus otot, memproduksi perasaan rileks, merangsang ujung saraf untuk membuat perasaan segar kembali, analgesik dan efek sedatif (Permady, 2015).

Air hangat akan merangsang dilatasi atau pelebaran pembuluh darah sehingga peredaran darah menjadi lancar yang akan mempengaruhi tekanan dalam ventrikel. Aliran darah menjadi lancar sehingga darah dapat terdorong ke dalam

jantung dan dapat menurunkan tekanan sistolik. Saat ventrikel berelaksasi, tekanan dalam ventrikel turun drastis, akibat aliran darah yang lancar sehingga menurunkan tekanan diastolik (Perry & Potter, 2006). Selain terapi rendam kaki air hangat dapat juga dikombinasikan dengan memasukkan unsur keyakinan, salah satu bentuk unsur keyakinan adalah dzikir. Dzikir merupakan upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya. Dalam islam dzikir bukanlah hal yang asing, tetapi sudah merupakan hal yang biasa dilakukan setiap muslim. Dzikir dapat berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tenang, tenang dan damai seperti yang dikemukakan oleh (Clinibel Darokah & Safaria, 2005 dalam Anggraieni W.N, 2014) bahwa pada setiap individu terdapat kebutuhan dasar spiritual (basic spiritual needs) yang harus dipenuhinya. Seperti yang tercantum dalam Q.S Az-Zumar ayat 23 "Gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya. Kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka diwaktu mengingat Allah." (Anggraieni W.N, 2014).

Selain itu, klinik dokter spesialis saraf rumah sakit Satyanegara, Sunter, dr. Saleh A. Y. Sp.S mengungkapkan, dzikir mampu menyehatkan saraf. Hal itu terbukti setelah ia melakukan penelitian terhadap beberapa pasien yang mengalami gangguan saraf, seperti penderita alzheimer dan stroke, akan membaik kondisinya setelah membiasakan berdzikir dibandingkan pasien yang tidak suka berdzikir. Karena dengan membiasakan berdzikir sambil mengucapkan kalimat tauhid "Laa Ilaaha Illallah" dan kalimat istighfar "Astaghfirullah" terdapat huruf Jahr yang diulang tujuh kali, yaitu huruf "Lam", dan "Astaghfirullah" terdapat huruf "Ghayn", "Ra", dan dua buah "Lam" sehingga ada empat huruf Jahr yang harus dilafalkan keras sehingga kalimat dzikir tersebut akan mengeluarkan Carbon Dioksida (CO₂) lebih banyak saat udara dihembuskan keluar mulut, proses pengeluaran Carbon Dioksida (CO₂) menimbulkan rasa tenang dan tenang menyebabkan pembuluh darah di otak akan melebar sehingga bisa menurunkan tekan darah. Berdasarkan latar

belakang diatas sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi rendam kaki air hangat dengan kombinasi dzikir terhadap penurunan tekanan darah.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel variabel independen dan variabel dependen, dimana variabel independen yaitu Terapi rendam kaki air hangat dan kombinasi dzikir serta variabel dependen yaitu hipertensi. Populasi dalam penelitian ini adalah 160 penderita hipertensi. Akan tetapi, dari keseluruhan populasi ini didapatkan sebanyak 65 orang pasien penderita hipertensi disertai dengan komplikasi penyakit degeneratif lainnya sehingga yang dijadikan pada penderita hipertensi puskesmas dungaliyo

METODOLOGI PENELITIAN

Waktu dan tempat penelitian ini Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2016 di puskesmas Dungaliyo selama dua minggu. Desain penelitian yang digunakan pre-eksperiment desaign dengan pendekatan one group pre test-post test serta menggunakan Uji Statistik One Sample Ttes. (Notoatmodjo, 2012). sebagai sampel adalah pasien yang menderita penyakit hipertensi saja tanpa ada komplikasi sejumlah 95 orang. Sedangkan Sampel dalam penelitian ini adalah pasien yang menderita hipertensi tanpa komplikasi penyakit penyerta sejumlah 30 orang menggunakan Desain preekperiment desaign dengan pendekatan one group pre test-post test serta menggunakan Uji Statistik One -Sample T- tes (Notoatmodjo, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan frekuensi Usia, Jenis Kelamin, dan Pendidikan

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan penderita hipertensi dapat diklasifikasikan untuk kelompok usia 60-71 tahun yaitu sebanyak 17 orang atau sebesar 56,7% dan pada kelompok

usia 71-80 tahun berjumlah 11 orang atau 36,7%, sedangkan jumlah yang paling sedikit terdapat pada kelompok usia 81-90 tahun, berjumlah 2 orang atau sebesar 6,7%. Responden berjenis kelamin terbanyak yakni laki - laki sejumlah 16 orang atau 53,3% dan perempuan sebanyak 14 orang atau 46,7% Responden yang berpendidikan terbanyak yakni SD sebanyak 29 orang atau 96,7%, SMP sebanyak 4 orang atau 13,3%, SMA sebanyak 9 orang atau 30,0%, sedangkan yang berpendidikan Sarjana/ Perguruan Tinggi sebanyak 1 orang atau 3,3%.

Tabel 2. Gambaran nilai rata-rata tekanan darah sistol dan diastol sebelum perlakuan

Tekanan Darah	Mean	Median	SD	Min-Maks	P Value
Sistol	168.00	160.00	24.269	140-270	0,000
Diastol	90.33	90.00	10.334	70-110	0,000

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan table 2 nilai ratarata tekanan darah sistol sebelum perlakuan yaitu 168.00 dengan nilai minimum 140 dan nilai maksimum 270 sedangkan nilai rata-rata tekanan darah diastol sebelum perlakuan yaitu 90.33 dengan nilai minimum 70 dan nilai maksimum 110.

Tabel 3. Gambaran nilai rata - rata tekanan darah sistol dan diastol setelah perlakuan

Tekanan Darah	Mean	Median	SD	Min-Maks	P Value
Sistol	146.00	140.00	20.943	110-210	0,000
Diastol	85.00	80.00	9.002	70-110	0,000

Sumber Data Primer 2016

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistol setelah perlakuan yaitu 146.00 dengan nilai minimum 110 dan nilai maksimum 210 sedangkan nilai ratarata tekanan darah diastol setelah perlakuan yaitu 85.00 dengan nilai minimum 70 dan nilai maksimum 110.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Gambaran nilai rata perlakuan rata tekanan darah sistol dan diastol setelah Perlakuan

Tekanan Darah	Mean	Median	SD	Min-Maks	P Value
Sistol Sebelum	168.00	160.00	24.269	140-270	0,000
Diastol Sebelum	90.33	90.00	10.334	70-110	0,000
Sistol Sesudah	146.00	140.00	20.943	110-210	0,000
Diastol Sesudah	85.00	80.00	9.002	70-110	0,000

Sumber Data Primer 2016

Berdasarkan table 4, diketahui bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistol sebelum perlakuan yaitu 168.00 dengan nilai minimum 140 dan nilai maksimum 270 sedangkan nilai ratarata tekanan darah diastol sebelum perlakuan yaitu 90.33 dengan nilai minimum 70 dan nilai maksimum 110 Hasil uji statistik dengan menggunakan One - Sample T- tes. didapatkan nilai p value sebesar 0,000, artinya terdapat pengaruh terapi rendam kaki air hangat dengan kombinsai dzikir terhadap penurunan tekanan darah di puskesmas dungaliyo. Sedangkan nilai rata-rata tekanan darah sistol setelah perlakuan yaitu 146.00 dengan nilai minimum 110 dan nilai maksimum 210 sedangkan nilai rata-rata tekanan darah diastol setelah perlakuan yaitu 85.00 dengan nilai minimum 70 dan nilai maksimum 110. Hasil uji statistik dengan menggunakan One - Sample T- tes. didapatkan nilai p value sebesar 0,000, artinya terdapat pengaruh terapi rendam kaki air hangat dengan kombinsai dzikir terhadap penurunan tekanan darah di puskesmas dungaliyo.

Berdasarkan penjelasan dari berbagai macam tabel diatas dapat jelaskan bahwa penderita hipertensi tidak terjadi pada seseorang yang mempunyai umur lebih tua akan tetapi ternyata umur lebih mudahyang sering menalami hipertensi akibat kecemasan daripada seseorang yang lebih tua, tetapi ada juga yang berpendapat sebaliknya (Varcoralis, 2000). Berdasarkan penelitian yang serupa dengan penelitian ini menurut Tari Batjun, 2015. wa Universitas Esa unggul tentang pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas kecamatan kebun jeruk jakarta barat”. Desain penelitian quasi experiment pretestposttest non equivalent control group, teknik pengambilan

data menggunakan sampling jenuh sebanyak 38 responden lansia. Analisis penelitian menggunakan uji Paired t-test dan Independent t-test dengan tingkat signifikansi. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan tekanan darah sistolik maupun diastolik sebelum dan setelah dilakukan rendam kaki air hangat (p value 0,000 dan p value 0,000). Rendam kaki air hangat dalam waktu 15 menit selama 1 kali dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan penurunan tekanan darah sistolik 20,53 mmHg dan diastolik 10,00 mmHg. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah.

Berdasarkan penelitian yang serupa dengan penelitian ini menurut Hanik fitria cahyani, 2013. seorang mahasiswa universitas islam negeri syarif hidayatullah jakarta mengemukakan bahwa meditasi dzikir memiliki pengaruh terhadap tekanan darah dalam penelitiannya melibatkan 110 pasien hipertensi. Seluruh responden diukur tekanan darah sebelum melaksanakan meditasi dzikir, kemudian diukur lagi setelah melaksanakan meditasi dzikir. Hasil tekanan darah menurun setelah melaksanakan sholat dengan hasil analisis data diperoleh p value tekanan darah sistol sebesar $0,001 < 0,05$ dan p value tekanan darah diastole sebesar $0,004 < 0,05$.

Berdasarkan penelitian yang serupa dengan penelitian ini menurut Hamdi Paramata mahasiswa stikes muhammadiyah bangkalan dalam Hanapi (2016). dalam penelitiannya tentang pengaruh dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi di puskesmas burneh kabupaten bangkalan penelitian menggunakan pre-eksperimental design dengan pendekatan group pre test-post test. Sampel dalam penelitiannya adalah 20 pasien di puskesmas dengan hipertensi instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tensimeter, stetoskop dan lembar dokumentasi. Tensimeter yang digunakan pada penelitiannya adalah uji wilcoxon hasil analisa uji wilcoxon diperoleh pvalue tekanan darah sistol sebesar $0,000 < 0,05$ dan p value tekanan darah diastol sebesar $0,007,0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada

pengaruh dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Dari data yang di peroleh di puskesmas dungaliyo pada tahun 2014 sebanyak 120 pasien tahun 2015 jumlah pasien hipertensi sebanyak 140 pasien, dan ditahun 2016 meningkat sebanyak 160 pasien, keseluruhan pasien hipertensi yang berada di puskesmas dungaliyo 95% beragama Islam sedangkan 5% adalah non muslim. Salah satu faktor pemicu peningkatan tekanan darah pada seseorang disebabkan karena keadaan stres sehingga mengaktivasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan sistem neuroendokrin yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal: 1 Sistem saraf simpatis, akan mengaktivasi berbagai organ dan otot yang berada di bawah pengendaliannya, sehingga menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah (Vasokonstriksi). Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medula adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah, kemudian akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan berdampak pada peningkatan tekanan darah secara intermiten atau tidak menentu. Selain itu, menurut hasil wawancara dengan salah satu perawat di puskesmas dungaliyo mengatakan bahwa biasanya pasien yang menderita hipertensi diberikan tindakan farmakologi berupa obat catropil dll. dan terapi non farmakologi berupa rendam kaki air hangat belum pernah dilakukan di puskesmas tersebut, padahal terapi air hangat ini bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan kekakuan tonus otot, memproduksi perasaan rileks, merangsang ujung saraf untuk membuat perasaan segar kembali, analgesik dan efek sedatif (Permady, 2015).

Air hangat akan merangsang dilatasi atau pelebaran pembuluh darah sehingga peredaran darah menjadi lancar yang akan mempengaruhi tekanan dalam ventrikel. Aliran darah menjadi lancar sehingga darah dapat terdorong ke dalam jantung dan dapat menurunkan tekanan sistolik. Saat ventrikel berelaksasi, tekanan dalam ventrikel turun drastis, akibat aliran darah yang lancar sehingga menurunkan tekanan diastolik (Perry & Potter, 2006). Selain terapi rendam kaki air hangat

dapat juga dikombinasikan dengan memasukkan unsur keyakinan, salah satu bentuk unsur keyakinan adalah dzikir. Dzikir merupakan upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya. Dalam islam dzikir bukanlah hal yang asing, tetapi sudah merupakan hal yang biasa dilakukan setiap muslim. Dzikir dapat berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tenang, damai dan tenang seperti yang dikemukakan oleh (Clinibel Darokah & Safaria, 2005 dalam Anggraieni W.N, 2014) bahwa pada setiap individu terdapat kebutuhan dasar spiritual (basic spiritual needs) yang harus dipenuhinya. Seperti yang tercantum dalam Q.S Az-Zumar ayat 23 "Gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya. Kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka diwaktu mengingat Allah." (Anggraieni W.N, 2014).

Selain itu, klinik dokter spesialis saraf rumah sakit Satyanegara, Sunter, dr. Saleh A. Y. Sp.S mengungkapkan, dzikir mampu menyehatkan saraf. Hal itu terbukti setelah ia melakukan penelitian terhadap beberapa pasien yang mengalami gangguan saraf, seperti penderita alzheimer dan stroke, akan membaik kondisinya setelah membiasakan berdzikir dibandingkan pasien yang tidak suka berdzikir. Karena dengan membiasakan berdzikir sambil mengucapkan kalimat tauhid "Laa Ilaaha Illallah" dan kalimat istighfar "Astaghfirullah" terdapat huruf Jahr yang diulang tujuh kali, yaitu huruf "Lam", dan "Astaghfirullah" terdapat huruf "Ghayn", "Ra", d dan dua buah "Lam" ada empat huruf Jahr yang harus dilafalkan keras sehingga kalimat dzikir tersebut akan mengeluarkan Carbon Dioksida (CO₂) lebih banyak saat udara dihirup keluar mulut, proses pengeluaran Carbon Dioksida (CO₂) menimbulkan rasa tenang dan tenang menyebabkan pembuluh darah di otak akan melebar sehingga bisa menurunkan tekan darah.

Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Pengaruh terapi rendam kaki air hangat dengan kombinasi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada

penderita hipertensi di puskesmas dungaliyo, maka dapat disimpulkan

1. Penurunan tekanan darah sistol sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat dan dzikir diperoleh nilai rata-rata 168.00 dengan nilai minimum 140 dan nilai maksimum 270.
2. Penurunan tekanan darah diastol sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat dan dzikir diperoleh nilai rata-rata yaitu 90.33 dengan nilai minimum 70 dan nilai maksimum 110.
3. Penurunan tekanan darah sistol setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dan dzikir diperoleh nilai rata-rata yaitu 146.00 dengan nilai minimum 110 dan nilai maksimum 210.
4. Penurunan tekanan darah diastol setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dan dzikir diperoleh diperoleh nilai rata-rata yaitu 85.00 dengan nilai minimum 70 dan nilai maksimum 110.
5. Ada Pengaruh terapi rendam kaki air hangat dengan kombinasi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di puskesmas dungaliyo di tandai dengan nilai p value sebelum dan sesudah sebesar 0,000 < 0.05.

Saran

1. Bagi peneliti
Diharapkan agar kiranya peneliti dapat menerapkan terapi rendam kaki air hangat dengan kombinasi dzikir sebagai salah satu pengobatan alternatif untuk menurunkan tekanan darah khususnya pada diri peneliti sendiri, keluarga, maupun masyarakat luas.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan dapat memperluas area penelitian dengan sampel yang lebih banyak sehingga dapat digeneralisasi untuk populasi dengan karakteristik yang sama serta lebih memperbanyak referensi dan perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menghasilkan kesimpulan yang lebih akurat sehingga lebih bermanfaat bagi orang lain.
3. Bagi institusi pendidikan
Diharapkan agar kiranya institusi pendidikan dapat mempublikasikan kepada khalayak bahwa

terapi rendam kaki air hangat dengan kombinasi dzikir sebagai salah satu pengobatan alternatif untuk menurunkan tekanan darah

4. Bagi profesi keperawatan

Diharapkan terapi -rendam kaki air hangat dengan kombinasi dzikir dapat direkomendasikan sebagai pengobatan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat digunakan dalam intervensi mandiri perawat.

5. Tempat penelitian

Diharapkan tenaga kesehatan di puskesmas Dungaliyo perlu menerapkan terapi rendam kaki air hangat dengan kombinasi dzikir sebagai salah satu terapi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi sehingga pasien yang mengalami hipertensi tidak ketergantungan dengan obat.

6. Bagi instansi kesehatan

Diharapkan dapat dijadikan bahan untuk mengambil kebijakan mengenai terapi atau pengobatan religius berupa wudhu pada pasien yang mengalami Insomnia sehingga tidak ketergantungan dengan pengobatan farmakologi, serta agar kiranya pengobatan religius berupa wudhu ini dapat dibuat standar operasional prosedur (SOP)

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an dan Al- hadist, 2016. Depertemen Agama RI.

Anggraieni W. N, 2014. Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Yogyakarta Skripsi

Arikunto, 2012. Konsep Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Bandung. Graha Ilmu

Akili, 2003. Buku Pintar Menaklukkan Hipertensi. Jakarta Ladang Pustaka & Intimedia.

Arnot, 2009. Hidroterapi, Pulihkan Otot dan Sendi yang Kaku. Jakarta : Salemba Medika

Andra & Yesie, 2013. KMB 1 Keperawatan Medikal Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askep. Yogyakarta. Nuha Medika

Brunner & Suddart, 2005. Keperawatan Medikal Bedah Ed. 8. Jakarta : EGC

Corwin E. 2000. Buku Saku Patofisiologi. Jakarta: EGC.

Chobanian et al, 2003. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, And Treatment of High Blood Pressure (JNC-VII), Jama 289:2560-2571.

Dalimartha, S, 2008. Ramuan Tradisional Untuk Pengobatan Hipertensi. Jakarta : Penebar Swadaya

Dalimartha, 2010. Penuntun Diet, Edisi Baru, Gramedia, Jakarta

Muhamad A, 2012. Waspada Ancaman Stroke dan Jantung Koroner. Bandung: Carya Remadja

Gunawan Lany, 2005. Hipertensi, Kanisius, Yogyakarta.

Gray, Huon, 2005. Kardiologi Edisi IV, Erlangga, Jakarta.

Ningrum, Destiana Ayu, 2012. Perbandingan Metode Hydrotherapy Massage dan Massage Manual Terhadap Pemulihan Kelelahan Pasca Olahraga Aerobic Lactacid. UPI. Repository.UPI.Pan America. 2007. Rio de Janeiro bid for the 2007 Pan American Games. Wikipedia

Notoatmodjo. 2012, Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.

Peni, 2008. Hidup Bersama Penyakit Hipertensi Asam Urat, Jantung Koroner. Jakarta: PT. Intisari Media Utama.

Permady Gilang Gumilar, 2015. Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di wilayah Kerja Puskesmas Astanalanggar Kecamatan Losari Cirebon Jawa Barat. Jakarta. Universitas Negeri Syarif Hidayatullah. Skripsi

Potter & Perry, 2010. Fundamental Keperawatan Ed 7 Buku 2. Jakarta: Salemba Medika.
Potter & Perry, 2006. Buku Ajar Fundamental Keperawatan : konsep, proses, dan praktik edisi 4. Jakarta : EGC

Radmarssy, 2007. Clinical Farmacology, ed ke-3, Penerjemah: Bagian Farmakologi Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Penerbit Salemba Medika

Saleh, A. Y, 2010. Berdzikir untuk kesehatan syaraf. Jakarta: Penerbit Zaman.

Sustrani, dkk, 2006. Terapi Air untuk Kesehatan dan Kecantikan. Prestasi Pustaka Publisher. Jakarta-Indonesia