

PENERAPAN TERAPI PIJAT REFLEKSI KAKI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD BAGAS WARAS KLATEN

Novia Ajas Wati¹⁾, Saelan²⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2,3)}Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

noviaajaswati060319@gmail.com

ABSTRAK

Meskipun tekanan darah dapat bervariasi tergantung pada jenis aktivitas fisik yang dilakukan, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik 120 mmHg atau lebih tinggi dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih tinggi. Sesuai dengan reputasinya sebagai pembunuh diam-diam, hipertensi adalah penyakit tidak menular yang terus berkontribusi terhadap perkembangan penyakit kronis. Ketika tekanan darah arteri terlalu tinggi, hal itu mencegah jantung memompa darah secara efisien ke seluruh tubuh. Kondisi ini dikenal sebagai hipertensi. Karena tekanan yang meningkat pada dinding arteri yang disebabkan oleh ketidakmampuan darah untuk mengalir dengan bebas, hal ini terjadi. Pijat Refleksi Kaki, juga dikenal sebagai pijat refleksi, adalah metode yang efektif untuk menjaga tekanan darah. Teknik ini melibatkan pemberian tekanan pada titik-titik tertentu pada kaki, yang dapat melepaskan ketegangan dan meningkatkan relaksasi. Hal ini, pada gilirannya, dapat memperlancar aliran darah dan cairan tubuh lainnya ke area tubuh yang terhubung dengan titik-titik tersebut. Terapi tambahan seperti pijat refleksi kaki dapat membantu pasien hipertensi mengendalikan tekanan darah mereka dengan mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan aliran darah ke ekstremitas. Hal ini pada gilirannya memungkinkan oksigen dan nutrisi untuk mencapai sel-sel tubuh, memulihkan fungsi normal pada organ-organ. Desain penelitian digunakan dalam penyusunan karya ilmiah ini. Proyek ini disusun sebagai studi kasus. Satu pasien di departemen Sumbadra di Rumah Sakit Bagas Waras di Klaten memiliki hipertensi tingkat 1 untuk penelitian. Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data. Aplikasi dijalankan selama 30 menit, sekali sehari, selama tiga hari untuk mendapatkan hasilnya. Penelitian tentang teknik pijat refleksi untuk pasien hipertensi menghasilkan kesimpulan bahwa pasien hipertensi lanjut usia dapat secara efektif menurunkan tekanan darah mereka dengan tiga sesi terapi pijat refleksi kaki selama 30 menit. Peserta memiliki hipertensi kelas II dan diresepkan kaptopril 3 kali 25 mg untuk perawatan di rumah sakit; setelah menerima terapi pijat refleksi, tekanan darah sistolik mereka menurun sebesar 17,7 persen dan tekanan darah diastolik mereka sebesar 5,3 persen.

Kata kunci : Penerapan, Pijat Refleksi Kaki, Hipertensi

Dapus : 43 (2015-2024)

APPLICATION OF FOOT REFLEX MASSAGE THERAPY TO LOWER BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AT BAGAS WARAS KLATEN HOSPITAL

Novia Ajas Wati¹⁾, Saelan²⁾

1) Student of Nursing Study Program Professional Program, Kusuma Husada University, Surakarta

2,3) Lecturer of Undergraduate Nursing Study Program, Kusuma Husada University, Surakarta

noviaajaswati060319@gmail.com

ABSTRACT

Although blood pressure can vary depending on the type of physical activity performed, hypertension is defined as a systolic blood pressure of 120 mmHg or higher and a diastolic blood pressure of 90 mmHg or higher. True to its reputation as a silent killer, hypertension is a non-communicable disease that continues to contribute to the development of chronic disease. When arterial blood pressure is too high, it prevents the heart from pumping blood efficiently throughout the body. This condition is known as hypertension. Due to increased pressure on the artery walls caused by the inability of blood to flow freely, this occurs. Foot reflexology, also known as reflexology, is an effective method for maintaining blood pressure. This technique involves applying pressure to specific points on the feet, which can release tension and promote relaxation. This, in turn, can facilitate the flow of blood and other body fluids to the areas of the body connected to these points. Additional therapies such as foot reflexology can help hypertensive patients control their blood pressure by reducing muscle tension and increasing blood flow to the extremities. This in turn allows oxygen and nutrients to reach the body's cells, restoring normal function to the organs. Research design was used in the preparation of this scientific work. This project is structured as a case study. One patient in the Sumbadra department at Bagas Waras Hospital in Klaten had grade 1 hypertension for the study. Descriptive analysis is used to analyze the data. The application is run for 30 minutes, once a day, for three days to get the results. Research on reflexology techniques for hypertensive patients resulted in the conclusion that elderly hypertensive patients can effectively lower their blood pressure with three 30-minute sessions of foot reflexology therapy. The participant had class II hypertension and was prescribed captopril 3 times 25 mg for in-hospital treatment; after receiving reflexology therapy, their systolic blood pressure decreased by 17.7 percent and their diastolic blood pressure by 5.3 percent.

Keywords: Application, Foot Reflexology Massage, Hypertension

Dapus : 43 (2015-2024)

PENDAHULUAN

Tekanan darah 140 mmHg atau lebih tinggi (sistolik) dan 90 mmHg atau lebih tinggi (diastolik) menunjukkan hipertensi. Karena tidak semua penderita hipertensi menyadari bahwa mereka mengalaminya, kondisi ini sering disebut sebagai pembunuh diam-diam. Karena perbedaan etiologi, perkembangan, dan terapi, hipertensi pada lansia lebih penting untuk ditangani (Pristiyani & Mujahid, 2020). Hipertensi dapat berhasil diobati dengan metode farmasi dan non-farmasi, yang sangat bermanfaat bagi pasien dengan menurunkan risiko masalah dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Pasien hipertensi dapat memperoleh bantuan dari gejala mereka melalui pilihan pengobatan non-farmakologis (Saparudin et al., 2020). Hipertensi mempengaruhi 37,57 persen populasi di Provinsi Jawa Tengah, menurut Riskesdas 2018. Hipertensi mempengaruhi 40,17 persen wanita dan 34,83% pria. Angka tersebut sedikit lebih besar di daerah perkotaan (38,11 persen) dibandingkan di daerah pedesaan (37,01 persen). Ada peningkatan prevalensi yang berkaitan dengan usia. Hipertensi mempengaruhi sekitar 8.070.378 orang pada tahun 2019, yang merupakan 30,4% dari keseluruhan populasi di atas usia 15 tahun. Sekitar 37,2% dari total, atau 2.999.412 orang, telah menerima perawatan medis. Faktor perilaku dan gaya hidup berkontribusi terhadap hipertensi. Mengubah perilaku seseorang, seperti berhenti merokok, makan lebih baik, lebih banyak berolahraga, dan mengurangi alkohol, adalah cara terbaik untuk mengurangi hipertensi. Di antara kabupaten dan kota di Indonesia, Karanganyar, Jepara, dan Kota Magelang semuanya memiliki tingkat cakupan perawatan kesehatan seratus persen. Namun demikian, Purworejo memiliki proporsi terendah sebesar 12,9% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019). Dr. Moewardi secara pribadi menangani 863 orang yang menderita stroke iskemik (Dinkes Surakarta, 2018).

Penanganan medis pendamping yang disarankan adalah penatalaksanaan nonfarmakologis, yaitu pengobatan alternatif dan suplementer. Untuk melengkapi pengobatan farmakologis, terapi komplementer mengacu pada serangkaian pendekatan, barang, dan jasa perawatan kesehatan non-arus utama.

Perawatan pijat merupakan salah satu komponen pengobatan komplementer dan alternatif (CAM). Salah satu metode penerapan terapi pijat adalah melalui pijat refleksi, yang melibatkan pemijatan pada area tertentu di kaki (Pristiyani & Mujahid, 2020).

Salah satu jenis pengobatan alternatif yang dikenal sebagai pijat refleksi atau reflexology massage mengandalkan penerapan tekanan secara sistematis pada titik-titik tertentu di tubuh, paling sering di kaki, untuk meningkatkan relaksasi dan penyembuhan (Unlu et al., 2018). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2018) menemukan bahwa pasien hipertensi senior menunjukkan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan setelah perawatan pijat refleksi di PSTW Budi Luhur Yogyakarta. "Terapi Pijat Kaki untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi" merupakan salah satu dari sekian banyak jurnal nasional dan internasional yang memenuhi kriteria inklusi yang ditemukan dari penelitian literatur tersebut. Dianalisis sebagai Laporan Kasus Berbasis Bukti, temuan jurnal tersebut menjelaskan apakah pasien hipertensi mendapat manfaat dari perawatan pijat kaki dalam menurunkan tekanan darah atau tidak. Sebagai pembunuh diam-diam, hipertensi merupakan salah satu dari sekian banyak gangguan kardiovaskular yang sering tidak terdiagnosis (The silent killer). Yanti (2019) menyebutkan usia, makanan, dan genetika sebagai penyebab hipertensi, yang pada gilirannya meningkatkan mortalitas dan morbiditas. Salah satu faktor risiko utama gangguan kardiovaskular seperti penyakit jantung, gagal jantung, dan stroke, hipertensi merupakan kondisi kronis yang secara tidak proporsional memengaruhi orang lanjut usia (Lusiyana, 2020).

Pendekatan pengobatan komplementer dan alternatif untuk hipertensi meliputi perawatan pijat. Perawatan hipertensi yang paling efektif adalah pijat, yang merelaksasikan otot yang tegang dan meningkatkan vasodilatasi, yaitu proses penurunan tekanan darah secara bertahap. Menurut Ardiansyah (2019), ada beberapa jenis pijat, antara lain pijat Swedia, pijat aromaterapi, pijat titik akupuntur, pijat kulit kepala, pijat punggung, pijat klasik, pijat satu sesi, pijat mekanis, pijat kaki, dan pijat seluruh tubuh.

Afianti (2017) menyebutkan pijat kaki

sebagai salah satu perawatan komplementer yang paling aman dan mudah dilakukan, berkat banyaknya efek positif pada sirkulasi, pembuangan limbah dari metabolisme, rentang gerak sendi, tingkat nyeri, relaksasi otot, dan kenyamanan pasien secara keseluruhan. Menurut Abduliansyah (2018), pijat kaki mencakup manipulasi umum jaringan lunak pada kaki daripada berfokus pada lokasi tertentu di telapak kaki yang terhubung dengan area tubuh lainnya.

Tekanan pada dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi faktor, yang menyebabkan penurunan tekanan darah; Hal ini pada gilirannya menurunkan aktivitas jantung dalam memompa darah; dan ini, menurut Patria (2019), merupakan tujuan dari pijat kaki.

Peneliti tertarik meneliti "Terapi Pijat Kaki untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi" setelah penelitian yang dilakukan oleh Inggit Zulkharisma, Fida Husain, dan Andri Setiyawan (2023) menemukan bahwa pasien hipertensi di unit perawatan intensif RS PKU Muhammadiyah Karanganyar mengalami penurunan tekanan darah.

Peneliti Kamaliah Ainun, Kristina, dan Srimis Leini (2021) menemukan bahwa 25 pasien hipertensi yang menjalani sesi terapi pijat kaki selama 15 menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut melaporkan penurunan gejala sakit kepala, peningkatan kondisi tubuh tanpa bobot dan relaksasi, serta stabilisasi tekanan darah sistolik.

Berdasarkan literatur yang telah disebutkan, penulis bermaksud untuk melakukan pengumpulan data ilmiah akhir dari perawat yang terlibat dalam praktik keperawatan medikal bedah di Bangsal RSUD Bagas Waras Klaten pada tanggal 6–8 Juni 2024 dengan tujuan untuk mengukur tekanan darah pada pasien hipertensi dengan menggunakan terapi pijat refleksi kaki. Pengkajian keluarga dan anggotanya merupakan langkah awal dalam proses keperawatan, yang kemudian penulis lanjutkan dengan formulasi keperawatan, perencanaan keperawatan, pemberian asuhan, dan terakhir evaluasi kemajuan keluarga.

METODE PENELITIAN

Strategi penelitian studi kasus digunakan dalam penyusunan Karya Ilmiah ini. Penelitian ini dilakukan di Ruang Sumbadra RSUD Bagas Waras Klaten dengan menggunakan satu pasien hipertensi tingkat 1. Analisis data dilakukan dengan metode deskriptif. Tanggal yang

digunakan untuk melakukan studi kasus adalah 6-8 Juni 2024. Lokasi penelitian di Ruang Sumbadra RSUD Bagas Waras Klaten dengan subjek penelitian Ibu P, seorang perempuan berusia 55 tahun yang didiagnosis hipertensi. Studi kasus ini mengkaji pengaruh perawatan pijat refleksi kaki selama 30 menit terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Perawatan dilakukan sebanyak tiga kali sehari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis penelitian ini diperlihatkan melalui tabel dibawah ini :

Tabel 1

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Hipertensi Di RSUD Bagas Waras Klaten

Tabel 1 Kerakteristik Responden

No	Karakteristik responden	Keterangan
1.	Nama	Ny. P
2.	Usia	55 Tahun
3.	Alamat	Klaten
4.	Riwayat hipertensi	Memiliki riwayat hipertensi
5.	Rutin minum obat	Rutin konsumsi obat hipertensi

Tabel 2 Hasil Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Pijat Pijat Refleksi

No	Nama responden	Tekanan darah hari ke 1	Tekanan darah hari ke 2	Tekanan darah hari ke 3
1.	Ny. P	186/96 mmHg	161/90 mmHg	166/91 mmHg

Tabel 3 Hasil Tekanan Darah Setelah Dilakukan Terapi Pijat Refleksi

No	Nama responden	Tekanan darah hari ke 1	Tekanan darah hari ke 2	Tekanan darah hari ke 3
1.	Ny. P	148/87mmHg	150/83 mmHg	139/88 mmHg

Tabel 4 Hasil Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Terapi Pijat Refleksi

No	Sebelum	Keterangan	Setelah	keterangan	Perkembangan	
					Sistolik	Diastolic
1.	181/96 mmHg	Tingkat II	148/90 mmHg	Tingkat I	33	6
2.	161/90 mmHg	Tingkat II	150/98 mmHg	Tingkat I	11	8
3.	166/93 mmHg	Tingkat II	157/91 mmHg	Tingkat I	9	2
Jumlah					53	16
Rata-rata					17,7 %	5,3 %

1. Tingkat tekanan darah sebelum dilakukan Tindakan pijat refleksi kaki

Pasien Ibu P mengalami hipertensi derajat II dapat dilihat pada tabel 2 yang menunjukkan hasil tekanan darahnya pada awal penerapan. Kerusakan pembuluh darah otak, stroke, gagal ginjal, gagal jantung, sindrom metabolik, dan kematian merupakan beberapa akibat yang dapat timbul akibat hipertensi yang tidak terkontrol (Apriyani Puji Hastuti, 2019). Penderita hipertensi sangat penting untuk minum obat sesuai anjuran dokter jika ingin meningkatkan kualitas hidupnya. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepatuhan pasien dalam mengikuti pengobatan. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian (Parzkowska et al., 2021) yang menunjukkan bahwa meskipun 54,7% responden memiliki pemahaman yang baik tentang hipertensi, 40,0% memiliki pemahaman yang sedang, dan 5,3% memiliki pemahaman yang buruk. Sejumlah alasan lain turut menyebabkan masalah ini, termasuk fakta bahwa pasien lanjut usia terkadang kesulitan mengikuti anjuran pengobatan dari penyedia layanan kesehatan dan fakta bahwa pasien mungkin kehilangan kepercayaan pada kemandirian obat jika gejalanya menetap setelah meminumnya (Benetos et al., 2019). Metode farmakologis, seperti penggunaan obat hipertensi, diperlukan untuk pemberian perawatan pijat refleksi (Faradhila et al., 2022). Amlodipine basilat, obat antihipertensi, merupakan bagian dari golongan obat yang memiliki waktu paruh panjang di dalam tubuh, oleh karena itu dibutuhkan waktu delapan jam sebelum obat

tersebut mulai menurunkan tekanan darah (Kementerian Kesehatan, 2020).

2. Tingkat tekanan darah setelah dilakukan Tindakan pijat refleksi kaki

Pasien Ny. P yang menderita hipertensi tingkat I, merasakan perbaikan setelah tiga hari menjalani pijat refleksi. Seperti yang ditunjukkan pada tabel 3, setelah pemberian berbagai perawatan refleksi setiap hari, tekanan darah terlihat menurun. Karena pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis dapat digunakan dalam penanganan hipertensi, maka pijat refleksi dapat dianggap sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah (Ardiansyah dan Huriah, 2019). Obat-obatan seperti obat antihipertensi merupakan contoh pengobatan farmakologis; terapi alternatif seperti akupunktur, bekam, ramuan tradisional, akupresur, dan pijat (termasuk pijat refleksi kaki) merupakan contoh pengobatan nonfarmakologis.

Ada berbagai macam perawatan yang dapat digunakan untuk mengatasi hipertensi, termasuk promosi, pencegahan, pengobatan, dan rehabilitasi. Salah satu cara nonfarmakologis yang dapat dilakukan perawat untuk membantu penyembuhan adalah dengan pijat kaki (Febriyanto, 2019). Pendekatan nonfarmakologis pada refleksi kaki melibatkan stimulasi titik-titik tertentu pada kaki untuk membuka saluran energi, melepaskan ketegangan pada otot yang menghalangi jalur tersebut, dan pada akhirnya meningkatkan aliran darah dan cairan ke area tubuh yang terkait dengan titik-titik tersebut (Goesalosa et al., 2019).

Pasien hipertensi memiliki pilihan terapi nonfarmakologis seperti akupresur atau refleksi untuk meredakan ketidaknyamanan, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan relaksasi. Menerapkan tekanan ringan dan terarah pada titik-titik akupresur tertentu pada tubuh dapat meredakan stres dan ketidaknyamanan (J et al., 2020).

Menurut Lukman et al. (2020), denyut jantung pasien menurun dan tekanan darah menurun akibat produksi endorfin, yang pada gilirannya menurunkan kadar katekolamin darah. Menurut penelitian yang dilakukan di Puskesmas Subang I Banyumas didapatkan hasil bahwa terapi pijat refleksi mempunyai pengaruh lebih besar terhadap tekanan darah pada lansia dibandingkan

dengan terapi rendam kaki air hangat (Pristiyani, K., & Mujahid, 2020).

Menurut tabel 2 pada tabel antara dua responden, Ibu K dan Ibu S, Pasien I (Ibu K) memiliki tekanan darah pada awal penerapan yang berada pada kisaran hipertensi level II, yang umum terjadi pada orang lanjut usia di atas 60 tahun. Fungsi fisiologis, psikologis, dan kognitif tubuh manusia mengalami berbagai macam perubahan seiring bertambahnya usia, seperti yang dijelaskan oleh Araque Martinez et.al. (2021). Kemunduran ini, yang memengaruhi sistem imun dan membuatnya lebih rentan terhadap penyakit virus dan non-infeksi, sering dikenal sebagai proses degeneratif. Prevalensi hipertensi di kalangan lansia menempati peringkat tinggi di antara gangguan tidak menular (Khura, et.al, 2022). Hipertensi yang serius dan terkadang tidak terdiagnosis, merupakan masalah kesehatan utama pada lansia dan memerlukan pengobatan berkelanjutan (Oliveros et al., 2020). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan beberapa akibat, antara lain kerusakan pembuluh darah otak, stroke, gagal ginjal, gagal jantung, sindrom metabolik, hingga kematian (Apriyani Puji Hastuti, 2019). Penderita hipertensi sangat penting untuk mengonsumsi obat sesuai anjuran dokter jika ingin meningkatkan kualitas hidupnya. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kepatuhan pasien terhadap aturan minum obat. Temuan penelitian (Parzkowska et al., 2021) memperkuat hal ini, yang menunjukkan bahwa meskipun 54,7% responden memiliki pemahaman yang tinggi tentang hipertensi, 40,0% memiliki pemahaman yang rata-rata, dan 5,3% memiliki pemahaman yang buruk. Sejumlah alasan lain turut menyebabkan masalah ini, antara lain pasien lanjut usia terkadang kesulitan mengikuti anjuran pengobatan dari penyedia layanan kesehatan dan pasien mungkin kehilangan kepercayaan terhadap kemanjuran obat jika gejalanya menetap setelah mengonsumsinya (Benetos et al., 2019). Diperlukan kolaborasi pemanfaatan prosedur farmakologis termasuk pemberian obat-obatan agar dapat memberikan pelayanan pijat refleksi (Faradhila et al., 2022).

3. Tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pijat ref;eksi kaki

Tabel 4 menunjukkan hasil uji coba tiga hari perawatan pijat refleksi di RSUD Bagas Waras Klaten untuk pasien lanjut usia hipertensi. Uji coba berlangsung sekitar 30 menit per sesi dan membandingkan kadar tekanan darah yang diukur sebelum dan sesudah terapi. Kelenturan dinding pembuluh darah secara fisik dipengaruhi oleh perawatan pijat refleksi. Titik 10, di bawah jari kelingking, dan titik 11, di bawah pangkal jari telunjuk, tengah, dan manis, merupakan titik refleksi untuk pijat kaki yang diindikasikan untuk pasien hipertensi (Pristiyani, K., & Mujahid, 2020). Penurunan tekanan darah mungkin merupakan efek samping dari perawatan pijat refleksi, yang juga bekerja dengan merangsang sistem saraf simpatik, yang kurang aktif (Carolin, 2019). Peneliti di Kota Semarang menemukan bahwa setelah tiga hari terapi pijat refleksi, rata-rata tekanan darah sistolik pasien lanjut usia hipertensi menurun sebesar 19% dan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 15% (Faradhila et al., 2022). Penelitian ini melibatkan tiga partisipan dan dilakukan di kompleks perumahan Korpri Sambiroto. Para peneliti di Medan, Indonesia, meneliti kemanjuran pijat refleksi pada pasien hipertensi pada tahun 2020. Perawatan tersebut terdiri dari sesi selama 15 menit empat kali seminggu dengan ukuran sampel 10 partisipan. Untuk tekanan darah sistolik, nilai p adalah 0,00, dan untuk tekanan darah diastolik, nilainya adalah 0,37 (p).

KESIMPULAN DAN SARAN

Temuan penelitian ini dan pembahasan selanjutnya menghasilkan kesimpulan berikut: Bukti dari penelitian tentang efek pijat refleksi pada pasien hipertensi menunjukkan bahwa pasien hipertensi lanjut usia dapat memperoleh manfaat dari sesi terapi pijat refleksi kaki selama 30 menit tiga kali seminggu. Setelah menerima terapi pijat refleksi, tekanan darah sistolik peserta menurun sebesar 17,7 persen dan tekanan darah diastolik mereka sebesar 5,3 persen. Semua peserta berada pada hipertensi tahap kedua dan mengonsumsi kaptopril tiga kali sehari selama dirawat di rumah sakit, sehingga pijat refleksi diberikan sebelum pengobatan. Berdasarkan hasil penelitian ini, harapannya adalah:

1. Bagi responden
Responden didorong untuk mencobanya di rumah bersama keluarga dengan memijat titik refleksi di kaki mereka.
2. Bagi keperawatan
Metode pernapasan untuk perawatan pijat refleksi kaki ini diharapkan dapat menjadi sumber daya bagi pasien hipertensi di bidang ilmu keperawatan, khususnya terkait pendekatan nonfarmakologis.
3. Bagi istitusi pendidikan
Fungsi utamanya dalam proses pendidikan adalah sebagai sumber pengetahuan dan referensi.
4. Bagi peneliti lain
Prosedur operasi standar (SOP) mengatur metode pernapasan ini untuk dijadikan panduan dalam perawatan asma.

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), 328-336.
- Ansar J, Dwinata I, & Apriani, M. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 28-35.
<https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/6083>.
- Amalia, R.N. (2018). Efektifitas pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi di PSTW Budi Luhur Yogyakarta.
- Ardiyansyah dan Huriah, T. (2019). Metode massage terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.
- Benetos, A, Petrovic, M., & Standberg, T. (2019). Hypertension managemen in older and frail older patients. *Circulation research*. 124(7), 1045–1060.
<https://doi.org/1035790/jkp.v7i224475>
- Calisanie, N. N. P., & Preannisa, S. (2022). The Influence of Foot Massage on Blood Pressure and Anxiety in Hypertensive Patients. *KnE Life Sciences*, 394-403.
- Faradhila, R., Armiyati, Y., & Mustofa, A. (2022). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Menggunakan Terapi Pijat Refleksi. *Ners Muda*, 3(3), 330-338.
- Febriyanto, K. (2019). Pengabdian Masyarakat Melalui pemanfaatan Jalan Terapi pada Lansia di desa sumber sari kutai kertanegara. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 16(2), 167–174.
<https://doi.org/10.21009/sarwahita.162.08>
- Goesalonsa, dela, Widyastuti, Y., & Hafifudin, M. (2019). Upaya Pencegahan Resiko Penurunan Perfusion Jaringan Perifer Melalui Pijat Refleksi kaki Pada Asuhan Keperawatan Hipertensi. *Jurnal Publikasi*, 15.01, 1–7. J, H., Andri,
- J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11.
<https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Lukman, Putra, S.A., Habiburrahma, E., Wicaturatmashudi, S., Sulistini, R., & Agusi, I. (2020). No Title. Pijat Refleksi Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik ATGF 8 Palembang, 4(1), 5–9.
- Hayya, Aqillah, Mutia. (2022). *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan. Pengetahuan Pra Lansia Tentang Hipertensi Pasca Edukasi Menggunakan Media Leaflet Di Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto*. Vol. 5, no. 3.
- Hendro & Ariyani, Y. (2018) “Bahan Ajar Kursus dan Pelatihan Pengobatan Pijat Refleksi Level II- Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasi. Jakarta: Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sari, M. K., Noorratri, E. D., & Purnamawati, F. (2023). Penerapan Terapi Pijat Refleksi Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di RSUD dr. Soeratno Gemolong. *INSOLOGI: Jurnal Sains dan Teknologi*, 2(4), 754-762.
- Sudoyo et al. 2020. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II*. Jakarta: Interna Publishing
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Intarti, W. D., Puspitasari, L., & Oktaviani, A. S. (2018). Efektivitas Swedish Massage Therapy (SMT) Pada Ibu Lansia Sebagai Upaya Penatalaksanaan

- Hipertensi Di Posyandu Lansia. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 9(2). 138-148.
- Kemendes R.I. (2019). *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurnia, A. (2020). Manajemen Hipertensi.
- Kowalak, J. P., Welsh, W., & Mayer, B. (2017). *Buku Ajar Patofisiologi (Professional Guide to Pathophysiology)*. Jakarta: EGC.
- Lusiyana, N. (2020). Skining pengetahuan dan deteksi hipertensi pada lansia di Posbindu Kedungpoh, Gunung Kidul. *Jurnal Abdimas Madani dan Lestari*, 02(01), 38-45
- Mansjoer A, Triyanti K, Savitri R, Wardani WI, Setiowulan W, Tiara AD, et al. *Kapita selekta kedokteran edisi IV jilid II*. Jakarta: Medika Aesculapius; 2019.
- Nekada, C. D. Y., Mahendra, I. G. B., Rahil, N. H., & Amigo, T. A. E. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang penatalaksanaan non farmakoterapi hipertensi terhadap tingkat pengetahuan kader di Desa Wedomartani, Ngempak, Sleman, Yogyakarta. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2). 200-209.
- Nugroho, I. A., & Asrin, S. (2019). Efektifitas pijat refleksi kaki dan hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 8(2), 57.
- Parzkowska, A., Hoffmann, K., Kus, K.Kopciuch, D., Zaprutko, T., Ratajczak, P, Bryl, W. (2021). Impact of patient knowledge on hypertension treatment adherence and efficacy : A single-center study I Poland. *International Journal of Medical sciences*. 18(3), 852–860.
- Pristiyani, K & Mujahid, I. (2020). Efektivitas terapi rendam kaki air hangat dan pijat refleksi terhadap tekanan darah pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 541–554.
- PPNI, T. P. S. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Edisi 1*. Jakarta Selatan: DPP: Dewan Pengurus Pusat.
- PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan (1st ed.)*. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan (1st ed.)*. Jakarta: DPP PPNI.
- Pudiastuti RD. 2019. *Penyakit Pemicu Stroke*. Penerbit Nuh Medika. Yogyakarta.
- Rejo, & Nurhayati, I. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi dengan Klasifikasi Hipertensi. *Media Publikasi Penelitian*, 18(2), 72–80.
- Saparudin, H., Armiyati, Y., & Khoiriyah (2020). The combination of natural music therapy and rose aromatherapy lowers blood pressure in hypertensive patient. *Media keperawatan Indonesia*, 3(3), 166.
- Shanty, Sandra, T. W. (2018) ‘Faktor – actor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di posbindu aster’, *jurnal kesehatan budi luhur*, 10(2), p. 3. Available at: <http://dspace.lib.niigata-u.ac.jp/dspace/bitstream/10191/2/h28ndk382.pdf>.
- Sihaloho, R. D., & Siregar, dan H. (2019). Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Super Setia Sagita Medan. *Jurnal Ilmiah Socio Secretum*, 9(2), 275
- Sari, M. K., Noorratri, E. D., & Purnamawati, F. (2023). Penerapan Terapi Pijat Refleksi Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di RSUD dr. Soeratno Gemolong. *INSOLOGI: Jurnal Sains dan Teknologi*, 2(4), 754-762.
- Wahyuni, S. (2019). *Pijat refleksi untuk kesehatan*. Jakarta Timur: Dunia Sehat.
- Zulkharisma, I., & Setiyawan, A. (2023). Penerapan Terapi Foot Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang ICU Di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. *Jurnal Ventilator*, 1(3), 87-98.