

Penerapan Metode Pijat Refleksi Kaki pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Palur Kabupaten Sukoharjo

Khaulah Rafiqoh Kamelani^{1*}, Eska Dwi Prijayanti²

^{1,2} Ilmu Kesehatan/D3 Keperawatan, Universitas 'Aisyah Surakarta, Indonesia

khaulahrafiqoh@email.com^{1*}, eska.ners2012@email.com²

Alamat Kampus: Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10 Ketingan Jebres Surakarta 57126

Korespondensi penulis: khaulahrafiqoh@email.com

Abstract. Background: Elderly is an aging process with increasing age which is characterized by a decrease in the ability of organ functions and an increase in the loss of active tissue, which makes the body more susceptible to various types of diseases. One of the diseases that elderly people often suffer from is hypertension or high blood pressure. One non-pharmacological treatment that can be done is the foot reflexology massage method. **Purpose:** To describe the results of comparing blood pressure before and after applying the foot reflexology massage method to elderly hypertensive people. **Method:** his study used a descriptive design on 2 elderly respondents with hypertension, which was carried out 3x a week with a frequency of 1x a day for 15-20 minutes. **Results:** There was a decrease in blood pressure after applying the foot reflexology massage method to Mrs. Y went from stage I hypertension to still being in the stage I hypertension category but has experienced a decline and Mrs. S from stage II hypertension to stage I hypertension. **Conclusion:** Application of the foot reflexology massage method can reduce blood pressure in elderly people with hypertension.

Keywords: Hypertension, Elderly, Foot reflexology massage method.

Abstrak. Latar Belakang: Lansia adalah proses penuaan dengan bertambahnya usia yang ditandai dengan penurunan kemampuan fungsi organ dan peningkatan hilangnya jaringan aktif, yang membuat tubuh lebih rentan terhadap berbagai jenis penyakit. Salah satu penyakit yang sering diderita oleh para lansia adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Salahsatu penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan metode pijat refleksi kaki. **Tujuan:** Mendeskripsikan hasil perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan metode pijat refleksi kaki pada hipertensi lansia **Metode:** Penerapan ini menggunakan desain deskriptif pada 2 responden lansia dengan hipertensi, yang dilakukan 3x dalam seminggu dengan frekuensi 1x dalam sehari selama 15-20 menit **Hasil:** Adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan penerapan metode pijat refleksi kaki pada Ny. Y dari hipertensi stadium I menjadi masih dalam kategori hipertensi stadium I namun sudah mengalami penurunan dan Ny. S dari hipertensi stadium II menjadi hipertensi stadium I. **Kesimpulan:** Penerapan metode pijat refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Metode pijat refleksi kaki

1. LATAR BELAKANG

Lansia adalah proses penuaan dengan bertambahnya usia yang ditandai dengan penurunan kemampuan fungsi organ dan peningkatan hilangnya jaringan aktif, yang membuat tubuh lebih rentan terhadap berbagai jenis penyakit. Salah satu penyakit yang sering diderita oleh para lansia adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi (Wulandari *et al.*, 2023). Hipertensi merupakan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pemeriksaan berjarak lima menit dalam kondisi tenang (Widyarani, 2019).

Data WHO diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun menderita hipertensi, sebagian besar tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Berdasarkan data prevalensi kejadian hipertensi pada lansia di

Indonesia sebesar 45,9% pada umur 55 - 64 tahun, 67,6% umur 65 – 74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun (Badan Pusat Statistik,2020). Prevalensi lansia dengan hipertensi di Jawa Tengah menempati posisi teratas yaitu sebesar 32,5% (Kemenkes, 2020). Berdasarkan Dinas Kesehatan Sukoharjo tahun 2023 hipertensi lansia di sukoharjo sebanyak 87.950 jiwa. Sedangkan di Puskesmas mojolaban memiliki hipertensi dengan lansia terbanyak sebanyak 14.360 kasus.

Penanganan dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologis maupun non-farmakologis. Pengobatan farmakologis dengan mengonsumsi obat antihipertensi. Salah satu jenis obat antihipertensi yang sering digunakan orang Amlodipine, suatu penghambat saluran kalsium dihydropyridine, karena obat ini hanya boleh digunakan satu kali sehari meskipun sangat efektif dan efisien. Penderita hipertensi telah mengonsumsi obat antihipertensi minimal satu tahun. Namun obat ini bisa saja menimbulkan efek samping yang bermanifestasi sebagai keluhan rongga mulut, seperti sariawan, gusi berdarah, gusi bengkak, dan mulut kering (Zainuddin et al., 2022). Terapi nonfarmakologi yang meliputi akupunktur, bekam, jamu tradisional, akupresur, dan pijat di antaranya pijat refleksi kaki (Rahayu & Hanifah, 2023).

Pijat refleksi kaki yang digunakan dalam terapi refleksiologi meningkatkan area lemah tubuh dan vitalitas fisik. Berdasarkan teori meridian, yang menghubungkan organ dalam dan luar melalui jaringan saluran yang disebut meridian, qi (energi vital) dan darah diedarkan ke seluruh tubuh selama perawatan akupunktur. Dengan menstimulasi titik-titik tertentu di permukaan tubuh yang terletak di sepanjang meridian, pijat membantu mengatur aliran darah dan qi, mengurangi risiko hipertensi dan dampaknya (Nizar & Farida, 2022).

Pijat refleksi kaki adalah salah satu bentuk pengobatan komplementer dan alternatif terbaik di Inggris dan digunakan untuk perawatan kesehatan oleh beragam orang. Faktanya *complementary alternative medicine* (CAM) semakin dianggap sebagai cara yang aman dan efektif untuk mengurangi penyebab dan dampak rasa sakit dan penyakit. Pijat refleksi kaki adalah salah satu dari enam bentuk CAM terbaik yang digunakan di Inggris (Lukman *et al.*, 2020). Pijat refleksi kaki lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibanding terapi rendam kaki air hangat dengan hasil presentase penurunan lebih besar (Rahayu & Hanifah, 2023). Refleksiologi mengatur tekanan darah lebih efektif daripada hipnoterapi. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Wahyuni, terapi pijat kaki melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan agar tetap prima, membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan, melancarkan produksi

hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh sehingga tekanan darah menurun (Kusumo & Maryoto, 2023).

Berdasarkan temuan penelitian Nizar & Farida (2022), sebaran responden penderita hipertensi turun 50% pada fase pra hipertensi setelah penerapan terapi refleksi kaki. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pemberian terapi refleksi kaki pada titik meridian dapat meningkatkan aliran darah dan meningkatkan efek menenangkan, yang pada gilirannya merangsang sintesis beta endorfin dan menurunkan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lutvitaningsih *et al.*, 2021) Bahwa pijat refleksi kaki dapat menurunkan stres karena memiliki efek menenangkan yang dapat menurunkan kadar kortisol dalam darah dan meningkatkan kadar endorfin yang dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian ini didukung oleh (Sihotang, 2021) yang mengatakan bahwa seorang pasien hipertensi pernah menjalani terapi pijat refleksi kaki, tekanan darah sistolik pasien sebelum terapi adalah 180 mmHg, namun setelah 30 menit terapi tekanan darah turun menjadi 150 mmHg.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti hipertensi lansia di Puskesmas Mojolaban tahun 2023, Desa Palur memiliki kasus hipertensi dengan lansia terbanyak yaitu 885 jiwa. Desa Palur terbagi 6 dusun, dusun yang memiliki kasus hipertensi lansia terbanyak di Dusun Klaruan yaitu 179 jiwa. Dusun Klaruan terbagi menjadi 3 RW dan RW yang memiliki kasus hipertensi lansia terbanyak yaitu di RW 15 sebanyak 72 jiwa. Hasil wawancara pada penderita hipertensi lansia sebanyak 10 orang, 2 orang menderita hipertensi prahipertensi, 4 orang menderita hipertensi stadium I dan 4 orang lainnya menderita hipertensi stadium II. 8 orang diantaranya mengatakan bahwa pasien hanya ke dokter jika ada keluhan saja, dan 2 orang rutin cek setiap 1 bulan sekali. Dari 10 orang tersebut banyak yang mengatakan sering sakit kepala. Penatalaksanaan non farmakologis, 6 orang mengatakan mengatasi hipertensi dengan tidur dan 4 orang lainnya mengatasi dengan mengurangi konsumsi garam. 10 orang penderita hipertensi lansia juga mengatakan bahwa mereka belum pernah melakukan pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah.

Dari data tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Metode Pijat Refleksi Kaki Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Palur Kabupaten Sukoharjo”

2. KAJIAN TEORITIS

Usia lanjut ialah dimulainya perubahan atau berkurangnya fungsi tubuh menjadi ciri usia tua yang berbeda-beda pada setiap orang. Kemajuan menuju usia tua biasanya didahului oleh penyakit kronis, ketidakaktifan, dan gangguan. Kemampuan organ untuk beroperasi secara normal menurun seiring bertambahnya usia, dan terjadi pula perubahan fisik lainnya (Wibowo, 2020).

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi dengan nilai sistolik dan diastolik lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah tinggi yang berkepanjangan dapat merusak pembuluh darah di ginjal, jantung, otak, mata, dan organ lainnya. Akibatnya, hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia dan sering disebut sebagai silent killer (Putra & Susilawati, 2022).

Pijat refleksi kaki dikenal dengan Praktek memijat lembut kedua kaki pada titik refleks secara teratur untuk meningkatkan relaksasi. Teknik dasar pijat refleksi seperti menggosok atau memijat, melebarkan ibu jari, memutar tangan pada satu tempat, serta menekan dan menahan dapat distimulasi dengan teknik pijat refleksi kaki ini. Tekanan dan pijatan yang dilakukan pada kaki merupakan dua bentuk rangsangan yang dapat mengirimkan gelombang relaksasi ke seluruh tubuh (Aditya & Khoiriyah, 2021).

Menurut (Nizar & Farida, 2022) menyimpulkan bahwa terapi refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah dengan mengaktifkan sistem saraf, menginduksi keadaan relaksasi dan ketenangan, serta meningkatkan produksi hormon endorfin di otak dan menurunkan produksi kortisol, sehingga meningkatkan kontrol terhadap pompa jantung dan aliran darah.

3. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain *One Group Prepost test design*. Pengecekan tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pijat refleksi kaki dengan menggunakan *sphygmomanometer*, Dilakukan penerapan 3x dalam seminggu dengan frekuensi 1x pemberian dalam 1 hari selama 15-20 menit. Dengan Kriteria inklusi : lansia dengan hipertensi maksimal stadium II. Kriteria eksklusi : Lansia yang memiliki penyakit komplikasi seperti penyakit jantung, mengalami gangguan gerak, gangguan mental dan tidak kooperatif

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi lansia Sebelum Dilakukan Penerapan Metode Pijat Refleksi Kaki

Tabel 1. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Penerapan Metode Pijat Refleksi Kaki

No	Tanggal	Nama	Sistolik	Diastolik
1	27/5/2024	Ny. Y	159 mmHg	90 mmHg
2.	27/5/2024	Ny. S	174 mmHg	93 mmHg

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.1, Tekanan darah pada kedua responden saat sebelum diberikan penerapan metode pijat refleksi kaki pada Ny. Y 159/90 mmHg tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori hipertensi stadium 1 . Pada Ny. S 174/93 mmHg tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori hipertensi stadium 2.

b. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sesudah Dilakukan Penerapan Metode Pijat Refleksi Kaki

Tabel 2. Tekanan Darah Sesudah Diberikan Penerapan Metode Pijat Refleksi Kaki

No	Tanggal	Nama	Sistolik	Diastolik
1	2/6/2024	Ny. Y	143 mmHg	79 mmHg
2.	2/6/2024	Ny. S	148 mmHg	93 mmHg

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.2, Tekanan darah pada kedua responden mengalami penurunan sesudah diberikan 3x penerapan dengan frekuensi 1 hari setiap pagi dalam 15-20 menit. Tekanan darah pada Ny. Y 143/79 mmHg termasuk dalam kategori stadium 1. Tekanan darah pada Ny. S 148/81 mmHg tekanan darah masuk dalam kategori stadium I.

c. Hasil perbandingan 2 responden

Tabel 3. Tekanan darah Sebelum dan Sesudah Diberikan penerapan metode pijat refleksi kakipada Ny. Y dan Ny. S

Tanggal	Tekanan darah	Ny. Y		Ny. S	
		Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
27/5/2024	Sebelum	159 mmHg	90 mmHg	174 mmHg	93 mmHg
2/5/2024	Sesudah	143 mmHg	79 mmHg	148 mmHg	81 mmHg
	Selisih	16 mmHg	11 mmHg	26 mmHg	12 mmHg

Sumber : Data Primer 2024

Refleksi kaki yang dilakukan 3x dalam seminggu dengan frekuensi 1x dalam sehari tanggal 27 Mei-2 Juni 2024 didapatkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden, yaitu Pada responden pertama tekanan darah pada Ny. Y terdapat penurunan sistolik sebesar 16 mmHg dan penurunan diastolik sebesar 11 mmHg. Sedangkan responden kedua tekanan darah pada Ny. S terdapat penurunan sistolik sebesar 26 mmHg dan penurunan diastolik 12 mmHg.

Ny. Y sebelum penerapan termasuk dalam kategori hipertensi stadium I, sesudah penerapan masih termasuk dalam kategori hipertensi stadium I namun sudah mengalami penurunan, sedangkan pada Ny. S sebelum penerapan termasuk dalam kategori hipertensi stadium II dan sesudah penerapan mengalami penurunan menjadi hipertensi stadium I.

Pembahasan

a. Gambaran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Metode Pijat Refleksi Kaki

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penerapan metode pijat refleksi kaki pada tanggal 27 Mei 2024 Tekanan darah sebelum dilakukan implementasi pada Ny.Y adalah 159/90 mmHg dengan kriteria hipertensi stadium I dan Ny.S memiliki tekanan darah 174/93 mmHg dengan kriteria hipertensi stadium II. Kedua responden tersebut dikatakan hipertensi sesuai dengan teori (Putra & Susilawati, 2022) hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi dengan nilai sistolik dan diastolik lebih dari 140/90 mmHg. Kedua responden dikatakan hipertensi stadium I dan II hal ini sesuai dengan teori (Puspitosari & Nurhidayah, 2022) yang menyatakan hipertensi stadium I dengan tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg, Stadium II dengan tekanan darah sistolik >160 mmHg dan diastolik >100 mmHg.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi kedua responden, sebagai berikut :

1) Usia

Faktor yang menyebabkan hipertensi pada Ny. Y dan Ny. S adalah faktor usia, usia Ny. Y adalah 75 tahun dan usia Ny. S adalah 80 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian novitaningtyas mengungkapkan bahwa peluang seseorang terkena hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, hal ini terjadi ketika arteri besar menjadi kaku dan kehilangan elastisitasnya pada usia tersebut Akibatnya, darah

harus mengalir melalui pembuluh darah yang lebih sempit dari biasanya pada setiap detak jantung, yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Akbar *et al.*, 2020).

2) Pola makan

Faktor hipertensi selanjutnya yaitu pola makan Ny. Y mengatakan dirinya suka mengkonsumsi makan makanan asin/makan makanan yang mengandung garam. Sesuai dengan teori penelitian Darmawan *et al* terdapat hubungan antara asupan tinggi garam atau natrium dengan hipertensi. Secara khusus, natrium dikaitkan dengan prevalensi tekanan darah tinggi karena asupan garam yang tinggi mempersempit diameter arteri, yang memaksa jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah melalui volume yang lebih sempit (Pakpahan *et al.*, 2024).

Sedangkan faktor hipertensi pada responden kedua yaitu pola makan, Ny S mengatakan lebih suka makan makanan berlemak dan bersantan. Penelitian Kartika menunjukkan bahwa mereka yang mengonsumsi makanan berlemak tinggi memiliki risiko hipertensi 3,8 kali lebih tinggi, terlalu banyak mengonsumsi makanan berlemak tinggi dapat meningkatkan kadar kolesterol darah yang menempel pada dinding pembuluh darah sehingga dapat menyumbat pembuluh darah (Mustofa *et al.*, 2022).

3) Faktor keturunan

Faktor hipertensi selanjutnya yaitu faktor keturunan, Ny. Y mengatakan ayahnya memiliki riwayat hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Agnesia yang menunjukkan bahwa riwayat tekanan darah tinggi diketahui merupakan faktor risiko timbulnya tekanan darah tinggi, hingga 75% dari mereka yang memiliki riwayat keluarga dengan tekanan darah tinggi berisiko terkena tekanan darah tinggi (Inayah & Reza, 2021).

4) Aktivitas fisik

faktor penyebab hipertensi pada responden kedua yaitu karena aktivitas fisik yang rendah. Ny. S mengatakan dirinya lebih sering dirumah dan jarang beraktivitas. Hal ini sesuai dengan teori (Riza *et al.*, 2023) Kurangnya aktivitas fisik membuat organ tubuh dan pasokan darah maupun oksigen menjadi berkurang sehingga menimbulkan banyak permasalahan kesehatan seperti tingginya berat badan serta meningkatnya tekanan darah.

Jika pasien hipertensi tidak menangani kondisinya, hal ini dapat menimbulkan konsekuensi serius termasuk penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan masalah mata jika kondisinya semakin memburuk (Zaim Anshari, 2020). Penanganan dapat

dilakukan dengan pengobatan farmakologis maupun non-farmakologis. Pengobatan farmakologis dengan mengonsumsi obat antihipertensi (Zainuddin *et al.*, 2022). Terapi nonfarmakologi yang meliputi akupunktur, bekam, jamu tradisional, akupresur, dan pijat di antaranya pijat refleksi kaki (Rahayu & Hanifah, 2023).

b. Gambaran Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Metode Pijat Refleksi Kaki

Setelah dilakukan penerapan metode pijat refleksi kaki pada Ny.Y dan Ny.S di Dusun Klaruan RW 15 selama 3x dalam seminggu dengan waktu 15-20 menit tekanan darah mengalami penurunan. Didapatkan hasil pengukuran tekanan darah pada Ny. Y 143/79 mmHg termasuk masih hipertensi stadium I namun terdapat penurunan, sedangkan Ny. S 148/81 mmHg yang awalnya termasuk hipertensi stadium II karena mengalami penurunan menjadi hipertensi stadium I. sesuai dengan teori (Puspitosari & Nurhidayah, 2022) yang menyatakan hipertensi stadium I dengan tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg,

Sesuai dengan teori (Nizar & Farida, 2022) mengatakan bahwa terapi refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah dengan merangsang sistem saraf, meningkatkan relaksasi dan ketenangan, serta meningkatkan produksi hormon endorfin otak sekaligus menurunkan produksi hormon kortisol, yang meningkatkan kendali atas pompa jantung dan aliran darah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lutvitaningsih *et al.*, 2021) Bahwa pijat refleksi kaki dapat menurunkan stres karena memiliki efek menenangkan yang dapat menurunkan kadar kortisol dalam darah dan meningkatkan kadar endorfin yang dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian ini didukung oleh (Sihotang, 2021) yang mengatakan bahwa seorang pasien hipertensi pernah menjalani terapi pijat refleksi kaki, tekanan darah sistolik pasien sebelum terapi adalah 180 mmHg, namun setelah 30 menit terapi tekanan darah turun menjadi 150 mmHg.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa hasil penerapan metode pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi lansia selama 3x dalam seminggu yang dilakukan pada tanggal 27 Mei-2 Juni 2024 dengan frekuensi 1 kali sehari setiap pagi selama 15-20 menit didapatkan hasil pengukuran tekanan darah mengalami penurunan

c. Perbandingan Hasil Akhir antara 2 Responden

Penerapan ini dilakukan untuk mendiskripsikan perkembangan hasil implementasi sebelum dan sesudah penerapan metode pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah hipertensi lansia. Hasil perbandingan tekanan darah yang telah dilakukan di Dusun

Klauran RW 15, Desa Palur, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo selama 3x dalam seminggu dengan frekuensi 1x selama 15-20 menit di pagi hari pada tanggal 27 Mei-2 Juni 2024 didapatkan perbedaan perubahan tekanan darah pada responden pertama dan kedua. Pada responden pertama tekanan darah pada Ny. Y terdapat penurunan sistolik sebesar 16 mmHg dan penurunan diastolik sebesar 11 mmHg. Sedangkan responden kedua tekanan darah pada Ny. S terdapat penurunan sistolik sebesar 26 mmHg dan penurunan diastolik 12 mmHg.

Dari hasil perbandingan pengukuran tekanan darah pada kedua responden, responden yang lebih banyak mengalami penurunan tekanan darah yaitu Ny. S, Ny.S mengatakan selama diberikan penerapan selama 3x dalam seminggu dirinya mulai meningkatkan aktivitas fisiknya seperti jalan kaki di pagi hari. Hal ini sesuai dengan teori (Prasetiani *et al.*, 2024) mengatakan bahwa jalan kaki merupakan aktivitas yang berguna untuk menurunkan tekanan darah, terutama bagi orang yang tidak banyak bergerak atau tidak aktif secara fisik. Aktivitas jalan kaki membantu meningkatkan sirkulasi darah dan kesehatan jantung. Hal ini didukung oleh (Idrus *et al.*, 2020) Melakukan jalan kaki secara teratur dapat menurunkan tekanan darah 4-8 mmHg, jalan kaki dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan metode pijat refleksi kaki dan diimbangi dengan meningkatkan aktivitas fisik, dapat menurunkan tekanan darah lebih banyak.

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada 3x pemberian penerapan metode pijat refleksi pada kaki selama seminggu dalam frekuensi 1x sehari di pagi hari, dapat disimpulkan bahwa Terapi pijat refleksi kaki berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Dibuktikan dengan pengukuran tekanan darah pada Ny. Y dari 159/90 mmHg (stadium 1) menjadi 143/79 mmHg (masih stadium I namun sudah mengalami penurunan). Pada Ny. S dari 174/93 mmHg (stadium II) menjadi 148 mmHg (stadium I).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan metode pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Klauran Dilakukan penerapan 3x dalam seminggu dengan frekuensi 1x pemberian dalam 1 hari selama 15-20 menit tanggal 27 Mei-2 Juni 2024 terdapat kesimpulan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik pada Ny. Y sebesar 16 mmHg dan Ny.M sebesar 26 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik pada Ny.Y sebesar 11 mmHg dan Ny.S sebesar 12 mmHg. Saran selanjutnya diharapkan

metode pijat refleksi kaki dapat dikembangkan kembali dan sebagai sumber penelitian selanjutnya.

DAFTAR REFERENSI

- Aditya, R., & Khoiriyah, K. (2021). Aplikasi Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 33. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8264>
- Afifah, charulia nur, Sani, fakhrudin nasrul, Palupi, dwi lestari mukti, & Utomo, endrat kartiko. (2024). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *penelitian perawat profesional*, 6(2), 2024.
- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics Of Hypertension In The Elderly) Fredy. *wawasan kesehatan*, 5(2).
- Anwari, M., & Nursikin, M. (2020). Pembinaan Keagamaan untuk Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Pada Santri Usia Lanjut di Pondok Pesantren Raden Rahmat Banyubiru Kabupaten Semarang Misbakul Anwari Pendahuluan Proses perkembangan manusia adalah bersifat. *Jurnal Citra Ilmu*, XVII(32), 11–26.
- Asiah, N., Majid, R., & Akifah. (2022). Hubungan Konsumsi Makanan Asin, Merokok, Aktivitas Olahraga Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmaslepo-Lepo Kota Kendari Tahun 2020. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, 2(3), 82–89. <https://doi.org/10.37887/jwins.v2i3.29382>
- Astuti. (2020). *Aplikasi Terapi Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Ringan*. 4–35.
- Astuti, R., Umboh, melanthon junaidi, Pradana, anung ahadi, Silaswati, S., Susanti, F., Resna, riksa wibawa, Sukmawati, anastasia suci, Maryam, raden siti, Tinungki, yeanneke liesbeth, Riasmini, ni made, & Rekawati, E. (2023). *keperawatan gerontik*. PT sonpedia publishing indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=fXDEAAAQBAJ&lpg=PA30&ots=NIOg45XPo1&dq=buku lansia &lr&hl=id&pg=PR1#v=onepage&q=buku lansia&f=false>
- Buddyku. (2023). *Mengapa Setelah Pijat Tidak Boleh Langsung Mandi? Ternyata bikin nyeri otot*. <https://m.rctiplus.com/news/detail/gaya-hidup/3563288/mengapa-setelah-pijat-tidak-boleh-langsung-mandi-ternyata-bikin-nyeri-otot>
- Dady, F., Memah, H. P., & Kolompoy, J. A. (2020). Hubungan Bahaya Lingkungan dengan Risiko Jatuh Lanjut Usia di BPLU Senja Cerah Manado. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 3(3), 149. <https://doi.org/10.32419/jppni.v3i3.165>
- Damanti, E. N. (2021). Program GERMAS “Melakukan Aktivitas Fisik” Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi. *IJK Surya Mitra Husada Indonesia*, 1689–1699.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. *Hipertensi*, 28.
- Haile G, A. M. and E. A. (2023). *PENGEMBANGAN ILMU DAN PRAKTIK KESEHATAN*.

4(1), 88–100.

- Idrus, S. N. Al, Gartika, N., & Wilandika, A. (2020). *Pengaruh Jalan Kaki Dua Puluh Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 7(2), 69–76.
- Ikrimah, Handayani, E., & Suryanto, D. (2021). Pengaruh Pola Makan Dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin. *Jurnal UNISKA*, 1–11.
- Ina, S. H. J., Selly, J. B., & Feoh, F. T. (2020). Analisis Hubungan Faktor Genetik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (19-49 Tahun) Di Puskesmas Bakunase Kota Kupang Tahun 2020. *Chmk Health Journal*, 4(3), 220.
- Inayah, N., & Reza, R. S. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi pada Lansia. *STIKes Ngudia Husada Madura*, 22, 1–10. <http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/1096%0A>
- Indriastuti, D., Rosjidi, C. H., Jumatrin, N. F., & Bela, D. (2023). *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement Terapi Refleksi Pijat Kaki Untuk Mengatasi Masalah Kesehatan di Masyarakat*. 04, 38–41.
- Islamy, I. El, Simamora, L., Syahri, A., Zaini, N., Sagala, N. A., & Dwi, A. (2023). Faktor Determinan Kejadian Hipertensi di Desa Sikeben Kecamatan Sibolangit Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 601. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.2808>
- Jumu, L., Masrif, & Tukayo, I. J. H. (2024). *Manajemen Perawatan Komplikasi Hipertensi pada lansia* (M. Suhardi & randi pratama Murtikusuma (ed.)). Pusat pengembangan pendidikan dan penelitian indonesia. https://books.google.co.id/books?id=B_b1EAAAQBAJ&lpg=PA1&dq=komplikasi hipertensi &lr&hl=id&pg=PA19#v=onepage&q=komplikasi hipertensi&f=false
- Kemenkes. (2020). Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020-2024. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154.
- Khotifah, F. (2023). *Studi Kasus : Penerapan Intervensi Pijat Refleksi Kaki Pada Lansia*. 05(02), 38–44.
- Kusumo, K. A., & Maryoto, M. (2023). Pemberian Refleksi Pijat Kaki Pada Penderita Hipertensi Di Desa Dawuhan Purbalingga. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 11(3), 209. <https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i03.p11>
- Lukman, L., Putra, S. A., Habiburrahma, E., Wicaturatmashudi, S., Sulistini, R., & Agustin, I. (2020). Pijat Refleksi Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Atgf 8 Palembang. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 4(1), 5–9. <https://doi.org/10.35910/jbkm.v4i1.238>
- Lutvitaningsih, L., Maryoto, M., & Aptiliyani, I. (2021). *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi*. 1(3).
- Manik, N. M. B., Reski, S., & Wahyuningrum, D. R. (2023). Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Usia 45-64 Tahun

- Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 1856–1869. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i8.373>
- Muhammadiyah, U., Pekalongan, P., Pertiwiningrum, D. A., & Kamalah, A. D. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Gambaran Self Efficacy Pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Seminar Nasional Kesehatan*, 2021.
- Mustofa, F. L., Hasbie, N. F., & Roynaldo, M. D. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Kecamatan Natar Lampung Selatan. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 361–370. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.4756>
- Nizar, A. M., & Farida. (2022). *Pengaruh Terapi Ferleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung*. 4(1), 6–15.
- Nuryamah, S., & Frianto, D. (2023). Pengecekan tekanan darah dan informasi kesehatan kepada lansia di desa sumberjaya. *Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 1630–1637.
- Pakpahan, H. A., Rahardjo, T. B., Kridawati, A., & Handajani, Y. S. (2024). Analisis Determinan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Urban Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(01), 78–87. <https://doi.org/10.33221/jikm.v13i01.2566>
- Pebrisiana, Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 176–186. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4511>
- Prasetiani, A. G., Putu, N., Sari, W. P., Meliani, Y. M., & Sat, S. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Latihan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Bagi Lansia Hipertensi The Effect of Physical Activity Walking Exercise on Blood Pressure in Elderly Hypertension. *Jurnal Ners LENTERA*, 12(1), 54–58.
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2022). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Middle Adulthood Di Desa Kemiri Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 1–5. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.274>
- Putra, S., & Susilawati. (2022). Pengaruh gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Indonesia (A: systematic review). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15794–15798.
- Rahayu, C. E., & Hanifah, F. (2023). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14(1), 212–221.
- Ramayanti, eva dwi, & Etika, arif nurma. (2022). Pengaruh Terapi Refleksi Pijat Kaki Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *medika karya ilmiah kesehatan*, 7(2).
- Ratna, R., & Aswad, A. (2019). Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2052>

- Rejo, & Nurhayati, I. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi dengan Klasifikasi Hipertensi. *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 18(2), 72–80.
- Riza, Y., Hayati, R., & Setiawan, W. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(5), 412–421. <https://doi.org/10.33485/jiik-wk.v6i1.153>
- Sihotang, E. (2021). *Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2020*. 2(2), 98–102.
- Siregar, T., Asriwati, & Aini, N. (2023). Faktor yang memengaruhi terjadinya hipertensi di rumkit tk ii putri hijau medan. *excellent Midwifery jurnal*, 6(2), 59–68.
- Sukaesih, A., & Dewi, R. (2023). Pelatihan Dan Pendampingan Lansia Di Posyandu Lansia Dalam Wilayah Kerja Puskesmas Kandis. *Azam Insan Cendikia*, 2(2), 75–84. <https://embistek.org/jurnal/index.php/aic/article/view/53%0Ahttps://embistek.org/jurnal/index.php/aic/article/download/53/34>
- Sulaiman, M. A., & Margiyati. (2019). Jurnal Keperawatan Sisthana Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Rowosari Semarang the Effects of Master Reflections on Blood Pressure in the Clients With Hypertension in Region Puskesmas R. *Jurnal Sisthana*, 4(1), 8–15.
- Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). *Hipertensi (si pembunuh senyap)* (M. K. Reni Agustina Harahap, SST (ed.)). CV. Pusdikra Mitra Jaya Jln. William Iskandar No. 2-K/22, Medan e-mail : cvpusdikramitrajaya@gmail.com.
- Tusshaleha, L. A., Jupriadi, L., Ramdaniah, P., & Sabarudin, S. (2023). *Education about Hypertension For Hypertension Patients at Aik Darek Health Center menyampaikan pesan- pesan kesehatan kepada suatu komunitas , kelompok atau individu Kegiatan ini dilakukan di UPTD Puskesmas Aik Darek Lombok Tengah . Persiapan awal membuat*. 1(November), 272–277.
- WHO. (2023). *Hipertensi*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wibowo, W. (2020). Hubungan Kebersihan Rongga Mulut Lansia Dengan Pengetahuan Pengasuh Lansia Tentang Perawatan Mulut Lansia Di Panti Werdha Trisno Mukti Turen. *Jurnal Keperawatan Malang*, 5(1), 38–45. <https://doi.org/10.36916/jkm.v5i1.104>
- Widyarani, L. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Tomat (*Solanum Lycopersicum*) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Stadium I. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(Khusus). <https://doi.org/10.47317/jkm.v12ikhusus.157>
- Wijayanti, W., Widyastutik, O., & Alamsyah, D. (2022). Faktor- Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Di Desa Sungai Itik Kecamatan Sungai Kakap. *Jumantik*, 9(1), 36–47. <https://doi.org/10.29406/jjum.v9i1.4537>
- Wirakhmi, I. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di

Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61–67. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i1.2385>

Wulandari, S. R., Winarsih, W., & Istichomah, I. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 58–61. <https://doi.org/10.55426/pmc.v2i2.258>

Yuli Widyastuti, Purbaningrum, R. S., & Wijayanti. (2022). Efektifitas Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Pku Muhammadiyah Delanggu. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 74–83. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.641>

Zaim Anshari. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensidan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 2. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM/article/view/289/149>

Zainuddin, R., Ahmad, E. H., Syahrini, S., Mahmud, Y., & Nurbaiti, N. (2022). Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *ilmiah kesehatan sandi husada*, 11(1), 255–261. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.745>