

PENGARUH PEMBERIAN PIJAT REFLEKSI KAKI DALAMMEMPERLANCAR ALIRAN DARAH TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADALANSIA DENGAN HIPERTENSI

Oleh

Ayu Nur Annisya¹, Leny Joice²

¹Mahasiswa DIII Program Diploma III Keperawatan Akper Kesdam II/Sriwijaya Email : ayunaaaa75@gmail.com

²Dosen DIII Program Diploma III Keperawatan Akper Kesdam II/Sriwijaya Email : lenyjsianturi84@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu penyakit degeneratif yang paling banyak diderita lansia adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh satu atau beberapa faktor resiko yaitu faktor usia dan faktor genetik selain faktor usia dan faktor genetik resiko terjadinya hipertensi antara lain adalah jenis kelamin, etnis, stress, obesitas/kegemukan, asupan garam, asupan kolesterol tinggi, kopi dan kebiasaan merokok. Penatalaksanaan secara nonfarmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi salah satunya adalah terapi pijat refleksi kaki yang dipercaya dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran pengaruh pemberian pijat refleksi kaki dalam memperlancar aliran darah terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur review yang didapatkan melalui sumber yang berbentuk buku, artikel ilmiah dan melakukan pencarian artikel melalui google scholar dari tahun 2016-2020. Hasil penelitian dari beberapa artikel didapatkan bahwa pemberian pijat refleksi kaki untuk pasien hipertensi memberikan pengaruh pada sirkulasi darah ke seluruh tubuh, meningkatkan kenyamanan, memberikan relaksasi secara fisik dan psikis sehingga terjadi penurunan tekanan darah, selain itu juga memberikan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah. Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa pelaksanaan terapi pijat refleksi kaki berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sehingga pijat refleksi kaki dapat dijadikan salah satu pengobatan nonfarmakologis untuk menurunkan darah tinggi pada lansia.
Kata Kunci : Hipertensi, Pijat Kaki, Lansia

ABSTRACT

One of the most common degenerative diseases affecting the elderly is hypertension or high blood pressure caused by one or more risk factors, namely age and genetic factors other than age and genetic factors at risk of hypertension include gender, ethnicity, stress, obesity / overweight, salt intake, high cholesterol intake, coffee and smoking habits. One of the non-pharmacological management that can be given to people with hypertension is foot reflexology therapy which is believed to reduce blood pressure. The purpose of this study was to obtain an overview of the effect of foot reflexology in improving blood flow to decrease blood pressure in elderly people with hypertension. This study uses a literature review study method obtained through sources in the form of books, scientific articles and searching for articles through google scholar from 2016-2020. The results of the research from several articles found that giving foot reflexology for hypertensive patients had an effect on blood circulation throughout the body, increased comfort, provided physical and psychological relaxation resulting in a decrease in blood pressure, besides that it also decreased the activity of the sympathetic nervous system. thus resulting in a decrease in blood pressure. The results showed that the implementation of foot reflexology therapy had an effect on lowering blood pressure so that foot reflexology could be used as a non-pharmacological treatment to reduce high blood pressure in the elderly.

Keywords: Hypertension, Foot Massage, Elderly

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi diartikan sebagai tekanan darah yang meningkat pada sistolik lebih 140 mmHg sedangkan diastoliknya lebih dari 90 mmHg dan ini dilakukan di dua kali pengukuran dalam kondisi pasien tenang dengan jarak waktu lima menit (Kemenkes RI, 2019). Faktor yang mempengaruhi hipertensi pada seseorang salah satunya yaitu usia sehingga hipertensi pada usia lanjut apabila tidak memperoleh penanganan yang baik akan menimbulkan komplikasi pada usia lanjut tersebut seperti Stroke, Gagal Ginjal dan jantung Koroner (Potter dan Perry, 2015).

WHO mencatat bahwa Dua per tiga dari penduduk dunia yang menderita hipertensi diantaranya berada di Negara berkembang yang berpenghasilan rendah dan sedang seperti Negara-negara di benua asia. Prevalensi Myanmar yaitu sebesar 37,7 %, india 36,5 %, srilanka 34,7 % dan Thailand 33,3% (WHO 2015, Dalam infoodation 2016). Di Indonesia sendiri angka hipertensi sangat tinggi, yakni 31,7 % dari total jumlah penduduk lansia (Kementerian Kesehatan RI,2018).

Berdasarkan dari data Dinas provinsi Kesehatan Kota Palembang jumlah penderita Hipertensi pada lansia tahun 2017 didapatkan 33.627 jiwa, tahun 2018 didapatkan 34.292 jiwa, dan pada tahun 2019 didapatkan 43.484 jiwa (Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2020) Untuk Mencegah terjadinya komplikasi dari penyakit hipertensi dapat dilakukan secara komprehensif baik secara promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Peran kuratif yang dapat dilakukan perawat secara non farmakologi yaitu dengan cara relaksasi dengan tindakan pijat kaki (Febriyanto et al., 2019; Fandizal, Astuti and Sani, 2020).

Telapak kaki merupakan ujung-ujung syaraf yang dapat di stimulasi dengan pijatan lembut dengan tangan. Pijat refleksi dapat memperlancar aliran darah, menurunkan kadar norefineprin, menurunkan kadar hormon cortisol, menurunkan ketegangan otot, sehingga dapat menurunkan stress yang secara tidak langsung menurunkan tekanan darah (Churniawati, Martini and Wahyuni, 2015; Arianto, Prastiwi and Sutriningsih, 2018; Umamah and Paraswati,2019)

Pijat kaki ini sangat diperlukan terutama bagi lansia penderita hipertensi karena manfaatnya dapat menurunkan

tekanan darah. Pijat kaki adalah pemberian energi yang dimasukkan ke dalam tubuh melalui pemijatan untuk memperlancar peredaran darah, melenturkan otot-otot, meningkatkan daya tahan tubuh, relaksasi, meningkatkan kekuatan pikiran dan tubuh, menstabilkan emosi, meningkatkan kualitas tidur, restrukturisasi tulang, otot, serta organ, menyembuhkan cedera baru serta lama, meningkatkan konsentrasi serta ingatan, meningkatkan rasa percaya diri serta harmoni (Irvine dan Leslie, 2015).

Pada dasarnya pijat kaki adalah metode untuk memperlancar kembali aliran darah. Adanya pijatan-pijatan terhadap titik sentra refleks diharapkan terputusnya aliran darah, penyempitan, penyumbatan pada pembuluhdarah menjadi normal kembali.

Pemijatan/penekanan pada titik-titik sentra refleks jantung dan hypertensionpoint akan merangsang impuls syaraf bekerja pada sistem syaraf autonomik cabang dari parasimpatik. Pemijatan/penekanan dengan irama yang teratur pada kaki akan mereflesi pada organ- organ yang bersangkutan, menstimulasi syaraf tepi lewat alur- alur persyarafan menuju sistem syaraf pusat serta sistem syaraf belakang sehingga terjadi efek relaksasi dan tubuh dalam keadaan homeostasis. Keadaan homeostasis pada tubuh yang mengenai jantung dan pembuluh darah dapat mengembalikan fungsi dan mampu mengembalikan tekanan darah pada ambangnormal (LaSalle, 2016).

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk mengambil dan melakukan tindakan penelitian berbasis literature review mengenai pengaruh pemberian pijat refleksi kaki untuk memperlancar aliran darah terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.2. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam studi literatur meliputi tujuan umum dan tujuan khusus.

1.2.1 Tujuan Umum

Untuk memperoleh gambaran pengaruh pemberian pijat refleksi kaki dalam memperlancar aliran darah terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

1.2.2 Tujuan Khusus

- a) Mampu mengidentifikasi penelitian / artikel pengaruh pemberian pijat refleksi kaki dalam memperlancar aliran darah terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi
- b) Mampu menganalisis hasil penelitian pengaruh pemberian pijat refleksi kaki dalam memperlancar aliran darah terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi
- c) Mampu merumuskan rekomendasi hasil penelitian pengaruh pemberian pijat refleksi kaki dalam memperlancar aliran darah terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1 Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

- a) Pedoman Kerja bagi Perawat dalam melaksanakan implementasi pengaruh pemberian pijat refleksi kaki dalam memperlancar aliran darah terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

1.3.2 Secara keilmuan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

- a) Evidence Base Nursing Practice implementasi pengaruh pemberian pijat refleksi kaki dalam memperlancar aliran darah terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
- b) Data dasar bagi pengembangan studi atau penelitian yang mengembangkan metode pengaruh pemberian pijat refleksi kaki dalam memperlancar aliran darah atau implementasi keperawatan lainnya dalam penurunan tekanan darah

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian naratif studi literatur yang memberikan pengaruh pemberian pijat refleksi kaki dalam memperlancar aliran darah terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini akan mengeksplorasi variable pengaruh pemberian

pijat refleksi kaki dalam memperlancar aliran darah terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, serta hubungan atau pengaruh kedua variabel melalui eksplorasi penelitian/buku/artikel penelitian sebelumnya.

kriteria artikel/hasil penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 5 artikel/hasil penelitian yang dipublikasikan secara online antara tahun 2016-2020. Artikel atau hasil penelitian tersebut secara full teks untuk digunakan penelitian sebagai data untuk dianalisis. penelitian yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh peneliti melalui eksplorasi pada sumber Google Scholar berjumlah 5 artikel dengan cara menetapkan

kata kunci yaitu pijat refleksi kaki, memperlancar aliran darah, penurunan tekanan darah, hipertensi pada lansia, dengan kata kunci tersebut peneliti melakukan pencarian artikel menggunakan data base dari google scholar dan diperoleh 20 artikel. Selanjutnya dari 20 artikel penelitian tersebut melakukan penelaahan dan terpilih 10 artikel prioritas yang memiliki relevansi yang baik dengan topik/ masalah riset penelitian. Dari 10 artikel prioritas tersebut selanjutnya peneliti menetapkan 5 artikel yang digunakan sebagai artikel yang dianalisis untuk menjawab tujuan penelitian yang dikembangkan. 5 artikel tersebut meliputi publikasi dari: ade dan yuyun (2020), sri dan kanthti (2017), ledi dan linda (2018), armen dan richa (2018), faridah dan shinta (2019)

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian studi literatur ini disajikan secara naratif untuk menggambarkan hasil penelitian dari 5 artikel / hasil penelitian yang relevan dengan topik / masalah pengaruh pemberian pijat refleksi kaki dalam memperlancar aliran terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Peneliti Ade Tedi Irawan et, all (2020) yang berjudul masase kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi lansia. Di UPTD Puskesmas maja kabupaten majalengka tahun 2020. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dampak masase kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi lansia (umur

60-69 tahun) di UPTD puskesmas maja kabupaten majalengka tahun 2020

.jenis penelitian ini quasy eksperimen dengan desain one group pretest-posttest design.

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pada lansia hipertensi sebelum masase kaki sebesar 176,7 mmHg serta rata-rata tekanan darah diastolic pada lansia hipertensi sebelum masase kaki sebesar 102,0 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik pada lansia hipertensi sesudah masase kaki sebesar 148,7 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolic pada lansia hipertensi sesudah masase kaki sebesar 85,3 mmHg. Ada dampak masase kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia (umur 60-69 tahun) penderita hipertensi di UPTD puskesmas maja kabupaten majalengka tahun 2020 (p sistolik = 0,001 dan p diastolic 0,000).

Peneliti Sri Hartutik et,all (2017) yang berjudul Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien penderita hipertensi primer di panti wredha pajang surakarta. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah pijat refleksi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasy eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan adalah pre-posttestcontrol one group design. Desain ini digunakan untuk membandingkan hasil intervensi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok control, tetapi pemilihan kedua kelompok ini tidak menggunakan teknik acak.Hasil penelitian menunjukkan uji mann whitney untuk pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer sesudah diberikan perlakuan (post test) p value (0,000 < 0,05) ada perbedaan tekanan darah pada kelompok perlakuan dan keompok kontrol sesudah diberikan perlakuan terapi pijat refleksi kaki.

Peneliti Ledy Octaviani Iqmy, et all (2018) yang berjudul Pengaruh masase kaki dengan minyak sereh wangi terhadap penurunan tekanan darah tinggi (hipertensi) pada lansia di UPTD pelayanan social lanjut usia “ tresna werdha “ natar lampung selatan tahun 2015. Di UPTD pelayanan social lanjut usia “ tresna werdha “ natar lampung selatan. Penelitian ini untuk meneliti pengaruh masase kaki dengan minyak sereh wangi terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia. Penelitian ini menggunakan jenis

penelitian Quasi Experiment, dengan rancangan pre-test dan post-test.

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa terdapat selisih penurunan tekanan darah antara sebelum dan sesudah dilakukan masase kaki selama 7 hari yaitu pada hari pertama 15.24, hari kedua 10.29, hari ketiga 12, hari keempat 11.42, hari kelima 9.29, hari keenam 7.77 dan hari ketujuh 8,06. Disarankan kepada tenaga kesehatan di UPTD pelayanan social lanjut usia tresna werdha natar lampung selatan agar masase kaki dengan minyak sereh wangi dapat dijadikan salah satu pengobatan non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah tinggi padalansia.

Peneliti Armen Patria, et all (2018) yang berjudul pengaruh masase kaki terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok dewasa yang mengalami hipertensi. Di wilayah kerja puskesmas gisting kabupaten tangamus. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh masase kaki terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok dewasa yang mengalami hipertensi diwilayah kerja puskesmas gisting kabupaten tangamus.metode dalam penelitian ini menggunakan desain quasy eksperimen dengan rancangan one group pre post test yaitu rancangan yang dilaksanakan pada satu kelompok. Hasil penelitian di dapatkan p value hasil uji statistic didapatkan p value 0.000 untuk tekanan sistolik dan p value 0.001 untuk tekanan diastolic, yang berarti pada nilai α 0.05 dapat disimpulkan terdapat pengaruh masase kaki terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok dewasa yang mengalami hipertensi di wilayah kerja poskesmas gisting.

Faridah umamah et,all (2019) yang berjudul Pengaruh terapi pijat refleksi kaki dengan metode manual terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah karangrejo timur wonokromo Surabaya Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi pijat refleksi kaki dengan metode manual terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Desain penelitian ini menggunakan quasi axperimental design dengan pendekatan pretest-posttest kontrol group design. Hasil penelitian menunjukkan uji sebelum intervensi setengah (50%) responden mengalami hipertensi derajat 1, setelah intervensi sebagian besar (72,2%) tekanan darah normal dan hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai p = 0,001.

3.2 Pembahasan

Pembahasan penelitian ini difokuskan pada hasil penelitian dari lima (5) artikel yang di dapatkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Menurut artikel Ade Tedi Irawan et, all (2019), Masase kaki yang dilaksanakan selama 15-30 menit sebanyak 3x dalam 1 minggu terbukti berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah, pentingnya masase kaki karena dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi, maka petugas kesehatan dapat memberikan penyuluhan kepada lansia hipertensi tentang masase kaki sebagai salah satu cara alternative yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah selain itu juga masase kaki dapat menghilangkan rasa letih, merangsang daya penyembuhan tubuh secara alamiah serta memperlancar peredaran darah pada daerah kaki disamping itu lansia perlu juga untuk melakukan kontrol tekanan darah secara rutin dan menjaga pola makan, istirahat dan olahraganya. Bagi lansia perlunya melakukan masase kaki sesuai prosedur untuk menurunkan tekanan darah.

Menurut artikel Sri Hartutik et, all (2017), Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok yang diberikan terapi pijat refleksi kaki mengalami penurunan yang lebih tajam dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan terapi. Setelah diberikan terapi pijat kaki dari hipertensi tingkat 1 rata-rata turun menjadi pre hipertensi dan ada 2 responden yang normal, sedangkan pada kelompok control dari hipertensi tingkat 1 setelah pengukuran akhir tetap hipertensi tingkat 1. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh (sri hartutik et, all 2017) terapi pijat kaki memperlancar sirkulasi darah didalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan agar tetap prima, membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan, memperlancar produksi hormon endorphin yang berfungsi untuk rileksasi tubuh sehingga tekanan darah menurun.

Menurut artikel Ledy octaviani iqmy, et all (2018), hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh masase kaki dengan minyak sereh wangi terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia di UPTD pelayanan sosial lanjut usia tresna werdha natar lampung selatan pada pengobatan non

farmakologis dengan masase kaki menggunakan minyak sereh wangi tekanan darah tinggi menurun dibandingkan sebelum dilakukan masase kaki dengan minyak sereh wangi memiliki beberapa kelebihan diantaranya yaitu masase pada daerah kaki yang mengakibatkan efek vasodilatasi pada pembuluh darah setelah masase pada kaki, sehingga sirkulasi darah khususnya aliran balik keseluruhan tubuh menjadi lancar.

Menurut artikel Armen Patria, et all (2018), Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh masase kaki terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok dewasa yang mengalami hipertensi di

wilayah kerja puskesmas gisting tahun 2018 dengan p value 0.000 untuk sistolik dan p value 0.001 untuk diastolik. Hal ini seperti yang dijelaskan (Armen patria, et all 2018) bahwa prinsip pijat kaki pada penderita hipertensi adalah untuk memperlancar aliran energi dalam tubuh sehingga gangguan peningkatan tekanan darah dapat dihindari dan dapat menurunkan darah pada penderita hipertensi, ketika semua jalur energi terbuka dan tidak ada penghalang oleh ketegangan otot maka dapat memperlancar aliran darah dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pijat kaki yang dilakukan dengan cara memijat dibagian kaki dapat memberikan rangsangan relaksasi yang mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh pada bagian-bagian tubuh yang berhubungan dengan titik syaraf kaki yang dipijat.

Menurut artikel Faridah Umamah, et all (2019), Hasil penelitian terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di karangrejo timur RW 03 monokromo Surabaya menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi pijat refleksi kaki selama 3 kali dalam satu minggu. Penanganan nonfarmakologis terhadap hipertensi salah satunya dengan terapi pijat refleksi kaki karena pijat refleksi kaki dapat menghasilkan relaksasi oleh stimulasi taktil jaringan tubuh ketika semua jalur energi terbuka dan aliran energi tidak lagi terhalang oleh ketegangan otot dan hambatan lain maka resiko hipertensi dapat ditekan, menurunkan tekanan darah dengan mengurangi kegiatan jantung memompa dan mengerutnya dinding-dinding pembuluh

nadi halus sehingga tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lancar sehingga tekanan darah menurun.

Sehingga dapat disimpulkan dari hasil 5 artikel diatas didapatkan uji statistik terhadap pelaksanaan terapi pijat kaki berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya terapi pijat kaki dimana bahwa pemilihan pemberian terapi pijat kaki pada kelompok lansia hipertensi didasarkan pada beberapa penelitian sebelumnya. Pemberian terapi pijat kaki dapat memberikan efek relaksasi pada bagian tubuh yang dipijat serta memberikan sirkulasi dan cairan tubuh yang berlangsung tanpa hambatan, memasok nutrisi dan oksigen ke sel tubuh sehingga kondisi organ tubuh yang terdiri dari sejumlah sel akan kembali ke kondisi normal. Pemberian pijat kaki untuk pasien hipertensi memberikan pengaruh pada sirkulasi darah ke seluruh tubuh, meningkatkan kenyamanan, memberikan relaksasi secara fisik dan psikis sehingga terjadi penurunan tekanan darah, selain itu juga memberikan penurunan aktivitas system saraf simpatis sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah.

VI. SIMPULAN DAN SARAN

4.1. Simpulan

1. Terdapat 5 (lima) artikel yang memiliki relevansi dengan implementasi pengaruh pemberian pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi
2. Pemberian pijat refleksi kaki dalam memperlancar aliran darah terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi
3. Pemberian pijat refleksi kaki yang dilakukan dalam artikel memiliki variasi dalam pelaksanaan, sehingga dibutuhkan kajian tentang metode pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

4.2. Saran

1. Bagi fasilitas kesehatan, Panti lansia, disebut hendaknya menerapkan pemberian pijat refleksi kaki dalam penatalaksanaan penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
2. Bagi instansi pendidikan atau komunitas

pengembangan keilmuan diharapkan untuk menjadi bahan acuan dan referensi untuk bahan penelitian yang akan dikembangkan nantinya terkait dengan pemberian pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

3. Bagi penelitian selanjutnya hendaknya mengembangkan metode atau terapi dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andra Saferi Wijaya, Dkk.(2013). *KMB 1 Keperawatan Dewasa*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Drs. Sunaryo, M.Kes., Dkk. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. PENERBIT ANDI.
- M. Asikin, Dkk. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskular*. PENERBIT ERLANGGA.
- NANDA. (2015). *Buku Diagnosa Keperawatan Definisi dan Klasifikasi*. Jakarta : EGC
- Ni Ketut Kardiyudiani, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB., Dkk. (2019). *Keperawatan Medikal Bedah I*. PT. PUSTAKA BARU.
- Ratnawati, Emmelia. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik* (Cetakan Pertama). PUSTAKA BARU PRESS.
- Sya'diyah Hidayatus. (2018). *Keperawatan Lanjut Usia* (Cetakan Pertama). INDOMEDIA PUSTAKA.
- Fandizal, Astuti, & Novita. (2019). *Pijat Refleksi Berpengaruh Pada Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. 17–21.
- Lanjut, S., Tresna, U., Natar, W., & Selatan, L. (2018). *1), 2). 4(2)*, 72–78.
- Mar, M., Dewi, M., Universitas, K., & Husada, K. (n.d.). *Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Pendidikan Kesehatan Massage Kaki di Posyandu Lansia Lenggono. II(2)*, 206–212.
- Marisna, D., Budiharto, I., & Sukarni. (2017). The Effect Of Foot Reflexology Therapy On Chanfges In Blood Pressure In People With Hypertension In The Work Area Of Health Center Of Kampung Dalam East Pontianak. *Naskah Publikasi*, 1–11. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/22004>
- Nuraini, Y. D. (2019). Aplikasi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Lansia Hipertensi. *Karya Tulis Ilmiah*, 1–53. http://eprintslib.ummgl.ac.id/713/1/16.0601.00_41_BAB_I_BAB_II_BAB_III_BAB_V_DAFTAR_PUSTAKA.pdf
- Patria, A., & Haryani, R. P. (2019). PENGARUH

MASASE KAKI Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi. *Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, VII(1), 48–56.

Rezky, R. A., Hasneli, Y., Hasanah, O., Studi, P., Keperawatan, I., & Riau, U. (2015). *Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer*. 2(2).

Yumni, F. L., & Holidah, E. N. (2018). Masase Kaki

Dengan Citronella Oil Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Medokan Ayu Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1).
<https://doi.org/10.30651/jkm.v3i1.1583>