

Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar

Emma Erfiana^{1*}, Fida Husain², Dewi Listyorini³

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta

³ Rsud Kartini Karanganyar

Email : emaerfiana08.students@aiska-university.ac.id¹, fidahusain@aiska-university.ac.id²

Abstract. Hypertension is a disease that can be experienced by various groups of people from high to lower middle social levels, from teenagers to the elderly where this condition experiences an increase in blood pressure from normal conditions (130/80 mmHg). One non-pharmacological intervention, namely foot reflexology, is an option because this action is safe for patients because it is not invasive and is easy to do by traffic. Foot reflexology massage is able to improve blood flow, the nerve points of the feet are massaged and have a relaxing effect on the body. Foot massage has a mechanical effect of improving blood circulation so it can lower blood pressure. To determine the results of applying foot reflexology massage on blood pressure in hypertensive patients at Karanganyar Regional Using a descriptive method in the form of a case study for 2 patients with hypertension. Respondent 1 before applying foot reflexology massage found blood pressure from 176/100 mmHg to 165/90 mmHg. Meanwhile, Respondent 2 before applying foot reflexology massage found that his blood pressure was 150/90 to 143/80. Foot reflexology massage can be used as a non-pharmacological technique to reduce blood pressure in hypertension patients.

Keywords: Hypertension, Foot Reflexology, Blood Pressure Reduction.

Abstrak. Hipertensi merupakan penyakit yang dapat dialami oleh berbagai kalangan masyarakat dari kalangan tingkat sosial tinggi hingga menengah kebawah, dari kalangan remaja hingga lansia dimana kondisi tersebut mengalami peningkatan tekanan darah dari kondisi normal (130/80 mmHg). Salah satu intervensi nonfarmakologi yakni pijat refleksi kaki, menjadi pilihan karena tindakan ini aman bagi pasien karena bukan tindakan invasif dan mudah dilakukan oleh terapis. Pijat refleksi kaki mampu memperlancar aliran darah, titik saraf kaki yang dipijat dan memberikan efek relaksasi pada tubuh, pijat kaki memiliki efek mekanis memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Untuk mengetahui hasil penerapan pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi RSUD karanganyar. Menggunakan metode deskriptif dengan bentuk studi kasus kepada 2 pasien dengan hipertensi. Pada responden 1 sebelum penerapan pijat refleksi kaki didapatkan tekanan darah 176/100 mmHg menjadi 165/90 mmHg. Sedangkan pada Responden 2 sebelum penerapan pijat refleksi kaki didapatkan tekanan darah 150/90 menjadi 143/80. Pijat pefleksi kaki dapat dijadikan sebagai salah satu teknik non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi .

Kata Kunci: hipertensi, pijat refleksi kaki , penurunan tekanan darah.

1. LATAR BELAKANG

World health Organization (WHO) mengemukakan bahwa diseluruh dunia 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun menderita hipertensi (WHO, 2023). Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia, usia 55-64 tahun sebanyak (55,2%), kelompok usia 65-74 tahun sebanyak (63,2%), dan kelompok usia 75 tahun sebanyak (69,5%) dari jumlah lansia sebesar 9,6% atau sekitar 25,64 juta lansia (Kemenkes, 2019). Dinas kesehatan provinsi jawa tengah Suminar, (2021) menyatakan bahwa prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan sebesar 10,3% dari 20,8% pada tahun 2013 menjadi 31,1% pada tahun 2018. Dari 29 Kabupaten dan 6 kota yang ada di provinsi jawa tengah, kabupaten grobogan merupakan salah satu kejadian prevalensi hipertensi tertinggi di jawa tengah dengan presentase 17,5 %.

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih dari atau sama 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang paling serius saat ini. Penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian secara global (Muftadi & Apriyani, 2023). Hipertensi dapat menyerang berbagai kalangan dari masyarakat tingkat sosial tinggi hingga menengah kebawah. Selain itu, meningkatnya usia pada seseorang berisiko untuk menderita hipertensi akan semakin besar dan karena pengaruh usia seseorang terhadap kemunculan stress juga sering terjadi (Ramayanti & Etika, 2022)

Pemicu penyakit hipertensi dipengarungi oleh 2 faktor yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol (meliputi, usia, jenis kelamin, keturunan), sedangkan faktor yang dapat dikontrol (meliputi konsumsi garam yang berlebih, kurang olahraga, kebiasaan merokok, stress, dan kegemukan (obesitas) (WHO, 2020). Dampak dari tekanan darah yang tidak terkontrol akan berakibat pada rusaknya endotel, mempercepat aterosklerosis dan menyebabkan kerusakan organ (Harahap et al., 2021). Hipertensi dianggap sebagai penyakit serius karena dampak yang ditimbulkan sangat luas, bahkan dapat berakhir pada kematian. Hipertensi juga dijuluki sebagai *silent killer*, karena dapat mengakibatkan kematian mendadak bagi penderitanya. Kematian terjadi akibat dampak hipertensi itu sendiri atau penyakit lain yang diawali oleh hipertensi. Penyakit-penyakit tersebut di antaranya serangan jantung, kerusakan ginjal, glaukoma, disfungsi ereksi (Ramayanti et al., 2022).

Penatalaksanaan secara farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan yang dapat membantu dan dapat menurunkan serta menstabilkan tekanan darah. Efek samping penggunaan obat-obatan yang mungkin timbul adalah sakit kepala, lemas, dan mual (Setyani et al., 2020). Penatalaksanaan non farmakologis meliputi modifikasi gaya hidup, mengurangi berat badan, mengurangi konsumsi alkohol, mengatur pola makan, terapi nafas dalam, dan terapi relaksasi (Ainurrafiq et al., 2019). Terapi non farmakologi dengan pijat refleksi menjadi pilihan karena tindakan ini aman bagi pasien karena bukan tindakan invasif dan mudah dilakukan oleh terapis. Dengan tindakan refleksi kaki akan memberikan rangsangan sehingga semua jalur energi terbuka dan aliran energi tidak lagi terhalang oleh ketegangan otot. sehingga mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh pada bagian-bagian tubuh yang berhubungan dengan titik saraf kaki yang dipijat dan memberikan efek relaksasi pada tubuh, sehingga penderita terhindar dari ketergantungan obat hipertensi dan komplikasi dapat diminimalisir (Goesalosna, 2020).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis saat melakukan praktik keperawatan pada tanggal 06 – 19 Mei 2024 di ruang teratai 3 RSUD kartini karanganyar, dibangsal teratai

3 terdapat 34 bed. Terdapat 23,5 % atau 8 pasien memiliki riwayat hipertensi. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, penatalaksanaan hipertensi yang di berikan perawat ruang teratai 3 hanya dengan pemberian terapi farmokologi. Pemberian intervensi pijat refleski untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi belum pernah dilakukan di ruang teratai 3 sebelumnya, Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penerapan pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar.

2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat melebihi batas normal. Hipertensi jika tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg. Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh diam-diam (*Silent Killer*), karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala lebih dahulu. Faktor yang memicu terjadinya hipertensi walaupun sebagian besar (90%) penyebab hipertensi tidak diketahui (hipertensi essential). Penyebab tekanan darah meningkat adalah peningkatan kecepatan denyut jantung, peningkatan resistensi (tahanan) dari pembuluh darah tepi, dan peningkatan volume aliran darah (Sumarta, 2020).

Pijat refleksi merupakan salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah diberikn, Pijat refleksi merupakan terapi memijat titik refleksi di kaki yang dilakukan dengan mengusap pelan dan teratur untuk meningkatkan relaksasi. Terapi pijat refleksi kaki merupakan cara untuk memanipulasi jaringan lunak dengan penekanan dan gerakan diputar. Teknik dasar dalam terapi ini yaitu dengan cara massage, menekan dengan ibu jari, tangan diputar di satu titik, dan memberi tekanan dan menahan. Penekanan dan pemijatan yang diberikan akan membantu gelombang relaksasi keseluruh tubuh (Sella, 2022).

Terapi pijat refleksi kaki adalah merupakan cara untuk memanipulasi jaringan lunak dengan penekanan dan gerakan diputar. Menekan dengan ibu jari, tangan diputar di satu titik, dan memberi tekanan dan menahan. Terapi pijat refleksi kaki dilakukan selama 3 hari berturut-turut selama 15 menit prosedur pijat refleksi kaki dimulai dari persiapan, mempersiapkan pasien, dan melakukan pijat refleksi kaki (Widyastuti & Purbaningrum, 2022).

Manfaat dari pijat refleksi yaitu untuk sirkulasi darah menjadi lancar mengurangi kelelahan dan rasa sakit, merangsang produksi hormon endorfin yaitu merelaksasi tubuh, membuang racun sehingga organ-organ tubuh menjadi sehat dan seimbang dalam bekerja. Tindakan ini juga bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh, mencegah berbagai

penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, menurunkan tekanan darah tinggi maupun membantu penyembuhan penyakit kronis (Lutvitaningsih et al., 2021)

Kontraindikasi pemberian pijat refleksi kaki

1. Adanya patah tulang terbuka
2. Aanya pembengkakan dengan ditandai adanya benjolan, panas, lecet, kemerahan dan nyeri hebat

3. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitan ini adalah deskriptif dengan bentuk studi kasus dan menerapkab pada dua responden, yaitu untuk menggambarkan bagaimana penerapan pijat refleksi kaki menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruangan Teratai 3. Penerapan dilaksanakan pada tanggal 12 – 14 Mei 2024.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penerapan

- a. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Diberikan Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan darah Pada Pasien Hipertensi.

Tabel 1. pengukuran tekanan darah sebelum diberikan penerapan pijat reffleksi kaki

Waktu pengukuran	Nama	Tekanan Darah	Keterangan
Hari 1	Ny. H	176/100	Hipertensi tingkat 2
Hari 1	Ny. A	150/90	Hipertensi tingkat 1

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa hari pertama sebelum diberikan penerapan pijat refleksi kaki dilkukan pengukuran tenakan darah pada kedua responden yaitu Ny. H dengan tekanan darah 176/100 yang artinya hipertensi tingkat 2. Pada Ny. A dengan tekanan darah 150/ 90 yang artinya hipertensi tinkat 1

- b. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sesudah Diberikan Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan darah Pada Pasien Hipertensi.

Tabel 2. tekanan darah sesudah diberikan penerapan pijat refleksi kaki

Waktu pengukuran	Nama	Tekanan Darah Sesudah	Keterangan
Hari 3	Ny. H	165/90	Hipertensi tingkat 2
Hari 3	Ny. A	142/80	Hipertensi tingkat 1

Berdasarkan table 2. menunjukkan hasil bahwa dari kedua responden didapatkan setelah dilakukan terapi pijat refleksi kaki mengalami penurunan tekanan darah tetapi masih resiko hipertensi tingkat 1 pada Ny. H dengan tekanan darah 165/90 mmHg dan hipertensi tingkat 2 pada Ny. A dengan tekanan darah 142/75.

c. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan darah Pada Pasien Hipertensi.

Tabel 3. tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan penerapan pijat refleksi kaki

Nama	Tekanan Darah Sebelum	Keterangan	Tekanan Darah Sesudah	Keterangan
Ny. H	176/100	Hipertensi tingkat 2	165/90	Hipertensi tingkat 2
Ny. A	150/90	Hipertensi tingkat 1	142/80	Hipertensi tingkat 1

Berdasarkan tabel 3. penerapan pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut selama 15 menit penerapan dilaksanakan di ruang Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar. Menunjukkan bahwa hasil pengukuran tekanan darah pada Ny. H setelah dilakukan pijat refleksi kaki mengalami penurunan. Pada Ny. A setelah dilakukan pijat refleksi kaki mengalami penurunan tekanan darah.

d. Perbandingan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Tabel 4. perbandingan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan pijat refleksi kaki

Nama	Tekanan Darah Sebelum	Keterangan	Tekanan Darah Sesudah	Keterangan
Ny. H	176/100	Hipertensi tingkat 2	165/90	Hipertensi tingkat 2
Ny. A	150/90	Hipertensi tingkat 1	142/80	Hipertensi tingkat 1

Berdasarkan tabel 4. diatas, menunjukkan bahwa di hari pertama sebelum diberikan penerapan pijat refleksi kaki ke 2 responden tekanan darahnya yaitu 176/100 mmHg dan Ny. A 150/90 mmHg dan sesudah dilakukan penerapan selama 3 hari berturut-turut terjadi penurunan tekanan darah. Perbandingan hasil akhir ke 2 responden yaitu Ny. H dengan hasil pengukuran tekanan darah 165/90 mmHg dan Ny. A dengan hasil pengukuran tekanan darah 142/80 mmHg ke 2 responden mengalami penurunan tekanan darah. Dari nilai akhir tekanan darah dapat menandakan ada penurunan tekanan darah pada ke 2 responden.

Pembahasan

1. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Kartini Karanganyar.

Berdasarkan hasil penerapan menunjukkan hari pertama sebelum diberikan penerapan pijat refleksi kaki. Dilakukan pengukuran tekanan darah pada pasien hipertensi kedua responden yaitu pada Ny. H memiliki hipertensi tingkat 2 dengan hasil tekanan darah 176/100 mmHg. Pada Ny. A termasuk hipertensi tingkat 1 dengan hasil tekanan darah 150/90 mmHg.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa kedua responden berusia > 55 tahun dengan Ny. H berusia 60 tahun dan Ny. A berusia 64 tahun. Menurut Fitriyani & Sani, (2021) bahwa lansia dengan hipertensi sebagian besar terjadi rentang usia 60- 74 tahun sebesar 42,6%. Ketika seseorang bertambah usia dinding arteri mengalami penebalan akibat penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah mengalami vasokonstriksi dan berdampak peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Tekanan darah seseorang meningkat bersamaan dengan bertambahnya usia, dikarenakan semakin berkurangnya distensibilitas dinding pembuluh darah seiring pertambahan usia, hal ini mengakibatkan peningkatan terhadap sistolik dan diastolik. Tekanan diastolik meningkat karena dinding pembuluh darah tidak lagi retraksi secara fleksibel pada penurunan tekanan darah (Simarmata, 2020).

Banyak faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi diantaranya faktor risiko yang tidak terkontrol dan faktor risiko yang dapat dikendalikan. Faktor risiko yang tidak dapat dikontrol seperti faktor keturunan, jenis kelamin, ras dan usia. Faktor usia sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi karena dengan bertambahnya usia maka risiko hipertensi menjadi lebih tinggi. Dengan bertambahnya usia seseorang, maka tekanan darah juga akan meningkat, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti perubahan alami pada jantung serta pembuluh darah, perubahan ini terjadi sebagai akibat proses penuaan (Muftadi & Apriyani, 2023).

Sedangkan faktor risiko yang dapat dikendalikan adalah obesitas, kurang olah raga atau aktivitas fisik, merokok, minum kopi, sensitivitas natrium, kadar kalium rendah, alkohol, stres, pekerjaan, pendidikan dan pola makan. Penyebab utama hipertensi ini baru menunjukkan gejala sesudah tingkat lanjut. Penanganan dan terapi untuk hipertensi dapat diberikan secara farmakologis dan non farmakologis atau keduanya, penanganan non farmakologis belum banyak dikenal oleh masyarakat padahal mudah dan efisien untuk dilakukan diantaranya adalah massage (Miftakhul Nizar & Farida, 2023).

Faktor penyebab hipertensi ada dua yaitu hipertensi esensial atau hipertensi primer, kasus hipertensi 90% merupakan hipertensi esensial yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah yang tidak diketahui penyebabnya (idiopatik). Beberapa faktor diduga berkaitan dengan berkembangnya hipertensi esensial adalah genetic, jenis kelamin, usia, diet, berat badan, dan gaya hidup. Dan penyebab yang kedua adalah hipertensi sekunder. Kasus hipertensi sekunder sebanyak 10% dari keseluruhan kasus hipertensi. Hipertensi sekunder adalah peningkatan tekanan darah karena suatu kondisi fisik yang ada sebelumnya seperti penyakit ginjal atau gangguan tiroid (Aarifah et al., 2024).

2. Tekanan Darah Sesudah Diberikan Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Kartini Karanganyar.

Berdasarkan hasil penerapan setelah diberikan terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi pada kedua responden selama 3 hari berturut-turut dengan penerapan selama 15 menit. Tekanan darah pada Ny. H dengan hasil pengukuran tekanan darah 165/90mmHg termasuk hipertensi tingkat 2 dan Ny. A dengan hasil pengukuran tekanan darah 142/80 mmHg termasuk dalam hipertensi tingkat 1.

Terdapat adanya perubahan penurunan tekanan darah sesudah diberikan intervensi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi pada Ny. H dan Ny. A. penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Bahwa terapi refleksi kaki dapat menghilangkan sumbatan dalam aliran darah sehingga aliran darah dan energi didalam tubuh kembali lancar, selain itu refleksi kaki juga meningkatkan produksi hormone endorphin sehingga mampu menurunkan tekanan darah (Sella, 2022). Menyatakan bahwa salah satu cara terbaik untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi pijat. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa terapi pijat yang dilakukan secara teratur bisa menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar hormon stress cortisol, menurunkan sumber depresi dan kecemasan, sehingga tekanan darah akan terus turun dan fungsi tubuh semakin membaik (Maria, 2021).

3. Perkembangan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Kartini Karanganyar.

Berdasarkan hasil penerapan sebelum dilakukan penerapan terapi refleksi kaki didapatkan bahwa Ny. H kategori hipertensi tingkat 2 dan Ny. A kategori hipertensi

tingkat 1. Sesudah dilakukan penerapan terapi pijat kaki didapatkan hasil bahwa kedua responden mengalami penurunan tekanan darah tetapi masih dalam kategori yang sama. Penerapan ini sejalan dengan penelitian Ainun et al., (2021) didapatkan bahwa hasil pijat refleksi mampu menurunkan tekanan darah sistol sebesar 13,8 mmHg dan diastol 13,3 mmHg. Setelah dilakukan terapi pijat refleksi kaki didapatkan beberapa orang responden mengatakan badan lebih ringan dan sakit kepala berkurang. Pijat refleksi kaki akan memberikan rangsangan sehingga semua jalur energi terbuka dan aliran energi tidak lagi terhalang oleh ketegangan otot, sehingga mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh pada bagian-bagian tubuh yang berhubungan dengan titik saraf kaki yang dipijat dan memberikan efek relaksasi pada tubuh, sehingga penderita terhindar dari ketergantungan obat hipertensi dan komplikasi dapat diminimalisir (Goesalosna, 2020).

Menurut (Ramayanti et al., 2022) pijat refleksi yang dilakukan secara teratur bisa menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar hormon stress kortisol, menurunkan sumber-sumber depresi dan kecemasan, sehingga tekanan darah akan terus turun dan fungsi tubuh semakin membaik. Tekanan darah juga meningkat seiring bertambahnya usia seseorang, hal ini dikarenakan resistensi dan penurunan tahanan perifer dalam pembuluh darah serta peningkatan viskositas cairan darah, terlebih pada wanita yang sudah menopause. Hal ini dikarenakan pada wanita menopause terjadi perubahan sistem hormonal dalam tubuh yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Nizar & Farida, 2022).

4. Perbandingan Hasil Akhir Tekanan Darah Antara Kedua Responden

Perbandingan hasil akhir tekanan darah pada kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan pijat refleksi kaki selama 3 hari berturut-turut didapatkan adanya penurunan tekanan darah tetapi masih dalam kategori hipertensi tingkat 2 pada Ny. H dan pada Ny. A masih dalam kategori hipertensi tingkat 1.

Pada penerapan ini kedua responden sama-sama mengalami penurunan tekanan darah sesudah diberikan penerapan pijet refleksi kaki, hal ini karena sebelum dilakuka penerapan terlebih dahulu di berikan penjelasan atau informasi tentang tujuan dan manfaat dari penerapan pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah dan mampu merilekskan ketegangan otot dan mampu memperlancar aliran darah (Astuti, 2020).

Dalam hal ini pijat refleksi kaki mampu mengurangi rasa nyeri, mampu merilekskan ketengan otot, menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar hormon stress kortisol, menurunkan sumber-sumber depresi dan kecemasan, sehingga tekanan darah akan terus turun dan fungsi tubuh semakin membaik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Sebelum diberikan penerapan pijat refleksi kaki pada pasien hipertensi dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan tensi meter didapatkan tekanan darah 170/100 mmHg pada responden 1 dan didapatkan tekanan darah 152/90 mmHg pada responden 2
2. Sesudah diberikan penerapan pijat refleksi kaki selama 3 hari berturut-turut pada pasien hipertensi dan dilakukan pengukuran tekanan darah dengan tensi meter didapatkan hasil tekanan darah 165/90 mmHg pada responden 1 dan didapatkan tekanan darah 142/80 mmHg pada responden 2
3. Hasil perkembangan tekanan darah pada kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan pijat refleksi kaki menunjukkan perkembangan setiap harinya. Hasil pengukuran tekanan darah pada kedua responden menunjukkan perkembangan yang ditandai adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan penerapan pijat refleksi kaki. Didapatkan hasil pengukuran tekanan darah selama 3 hari berturut-turut setelah diberikan penerapan pijat refleksi kaki pada responden 1 165/90 mmHg, pada responden 2 didapatkan hasil 142/80 mmHg.
4. Perbandingan hasil akhir tekanan darah pada kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan pijat refleksi kaki selama 3 hari didapatkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden. Dari hasil tersebut, menandakan ada penurunan tekanan darah pada kedua responden.

Saran

1. Bagi Istansi
Diharapkan dapat menambah pada bidang keperawatan, selain itu dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai pemberian pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.
2. Bagi Rumah Sakit
Diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan masukan untuk rumah sakit guna untuk meningkatkan pelayanan Kesehatan, selain itu perawat dapat menerapkan pijat refleksi kaki dalam intervensi keperawatan nonfarmakologi untuk penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.
3. Bagi Pasien dan Keluarga
Diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan kepada pasien dan keluarga agar diterapkan pada dalam perawatan pada pasien hipertensi sebagai upaya penurunan tekanan darah.

4. Bagi Penulis

Diharapkan karya tulis ilmiah ini dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan kualitas Kesehatan khususnya pada pasien hipertensi dengan memberikan Tindakan terapi nonfarmakologi yaitu pijat refleksi kaki.

DAFTAR REFERENSI

- Aarifah, C., Sani, F., Palupi, D., & Utpmp, E. (2024). Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- 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.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Azhar, M. U. (2019). Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi: Systematic review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199.
- Astuti, R. D. (2020). Aplikasi terapi refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi ringan. *Tugas Akhir*, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Fitriyani, N., & Sani, F. N. (2021). Pengaruh deep breathing exercise dan terapi musik religi terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 50. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.532>
- Goesalosna, D. (2020). Upaya pencegahan resiko penurunan perfusi jaringan perifer melalui pijat refleksi kaki pada asuhan keperawatan hipertensi. *DIII Keperawatan*.
- Harahap, R. A., Nabila, F., Lestari, R., Tanjung, S. R., Fitri, Z., & Sipahutar, D. R. A. (2021). Gaya hidup terhadap resiko hipertensi pada lansia.
- Lutvitaningsih, I., Maryoto, M., & Apriliyani, I. (2021). Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 412–416.
- Maria, D. (2021). Penerapan pijat refleksi kaki dengan metode manual pada klien hipertensi dengan masalah ketidakefektifan perfusi jaringan serebral dalam konteks keluarga. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 7(2).
- Miftakhul Nizar, A., & Farida, F. (2023). Pengaruh terapi refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung. *Pengaruh Terapi Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung*, 4(1), 6–15.
- Muftadi, M., & Apriyani, L. (2023). Analisis praktik keperawatan berbasis bukti pemberian foot massage terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(2), 400–407.
- Nizar, M., & Farida. (2022). Pengaruh terapi refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah

- pada lansia hipertensi di Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 4(1), 6–15.
- Ramayanti, E. D., & Etika, A. N. (2022). Pengaruh terapi refleksi pijat kaki terhadap tingkat hipertensi pada lansia. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 1. <https://doi.org/10.35728/jmkik.v7i2.1017>
- Sella, D. Y. P. (2022). Aplikasi terapi pijat refleksi kaki penderita hipertensi tidak terkontrol sebagai upaya penurunan tekanan darah. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Setyani, H. I., Arifianto, A., & Rohana, N. (2020). Pengaruh terapi relaksasi guided imagery terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 6(2), 49–56.
- Simarmata, S. R. A. (2020). Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua Kota Padangsidimpuan. *Skripsi*.
- Sumarta, N. H. (2020). Hubungan aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi pada lansia di Kota Batu. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Suminar, Y. (2021). Profil kesehatan Jawa Tengah. https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/Profil_Kesehatan_2021/files/downloads/Profil%20Kesehatan%20Jateng%202021.pdf
- WHO. (2023). Hipertensi. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widyastuti, Y., & Purbaningrum, R. S. (2022). Efektifitas pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Muhammadiyah Delanggu. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 74–83.
- Windayanti, S. (2021). Pengaruh pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Bulunyi Kabupaten Takalar. *Skripsi*, 140(1), 6