

EFEKTIVITAS TEKNIK FOOT REFLEXOLOGY UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Roro Sito Pratiwi Ning Tias¹, Okti Sri Purwanti²
rorositopratiwiningtias@gmail.com¹, okti.purwanti@ums.ac.id²
Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian didunia. Hipertensi menjadi sangat berbahaya ketika penderita tidak mengontrolnya karena jika terjadi dalam waktu yang lama akan dapat menimbulkan terjadinya komplikasi penyakit seperti dapat menimbulkan penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal maupun gangguan penglihatan. Pijat refleksi kaki masuk dalam kategori terapi komplementer yang dilakukan dengan tehnik penekanan/pemijatan. Foot reflexology ini dapat diaplikasikan dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi, dimana pijat kaki ini dapat memberikan efek relaksasi yang menyebabkan sirkulasi atau aliran darah dan cairan tubuh dapat mengalir tanpa hambatan. Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh foot reflexology terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode : Dalam penelitian ini metode yang diterapkan adalah menggunakan laporan kasus (case study) dengan pendekatan implementasi berbasis bukti yang difokuskan pada intervensi keperawatan. Instrumen yang digunakan pada laporan kasus ini yaitu lembar observasi yang bertujuan untuk mencatat agar dapat mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi serta alat ukur yang digunakan adalah tensimeter (sphygmomanometer). Hasil Studi : Berdasarkan hasil penggunaan teknik foot reflexology efektif dalam menurunkan atau mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi. Kesimpulan : Foot Reflexology efektif dalam menurunkan atau mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi, oleh karena itu hasil penelitian ini memberikan alternatif pada praktik keperawatan, serta perawat komunitas, dalam memberikan pelayanan kesehatan terutama dalam hal penanganan non farmakologi.

Kata Kunci: Foot Reflexology, Hipertensi, Penurunan Tekanan Darah.

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that is one of the leading causes of death in the world. Hypertension becomes very dangerous when the patient does not control it because if it occurs for a long time, it can cause complications such as coronary heart disease, stroke, kidney failure and visual impairment. Foot Reflexology is included in the category of complementary therapy that is carried out with pressure / massage techniques. This foot reflexology can be applied in lowering the blood pressure of hypertensive patients, where this foot massage can provide a relaxing effect that causes circulation or blood flow and body fluids can flow unimpeded. Objective: To determine the effect of Foot Reflexology on lowering blood pressure in hypertensive patients. Method: In this study, the method applied is to use a case study with an evidence-based implementation approach focused on nursing interventions. The instrument used in this case report is an observation sheet which aims to record changes in blood pressure before and after the intervention and the measuring tool used is a sphygmomanometer. Study Results: Based on the results of the use of the Foot Reflexology technique, it is effective in lowering or reducing blood pressure in hypertensive patients. Conclusion: Foot Reflexology is effective in lowering or reducing blood pressure in hypertensive patients, therefore the results of this study provide an alternative to nursing practice, as well as community nurses, in providing health services, especially in terms of non-pharmacological treatment.

Keywords: Foot Reflexology, Hypertension, Blood Pressure Reduction

PENDAHULUAN

Semakin bertambahnya usia seseorang akan banyak pula penyakit yang akan muncul, dan akan sering diderita khususnya pada lanjut usia, kondisi fisik yang semakin menurun dan kurang baik mengakibatkan munculnya berbagai macam penyakit, penyakit yang biasanya muncul pada lansia salah satunya adalah hipertensi (Yuniartika, 2020). Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk penyakit neurologis. Penyebab utama penyakit ini yaitu faktor genetika, perilaku dan gaya hidup (Suprayitno & Huzaimah, 2020). Klasifikasi hipertensi menurut Permadani et al., (2023) yaitu apabila memiliki tekanan darah diantara $<120/ < 80$ mmHg maka di kategorikan dengan tekanan darah normal, sementara itu kategori pre hipertensi adalah tekanan darah yang berkisar dari $120-139/ 80-89$ mmHg, selanjutnya tekanan darah yang termasuk kategori hipertensi tingkat 1 adalah $140-159/ 90-99$ mmHg, dan hipertensi tingkat 2 yaitu $> 160/> 100$ mmHg, serta hipertensi tingkat 3 yaitu $> 180 / > 110$ mmHg.

Hipertensi termasuk dalam kategori the silent killer disease dimana penderita tidak menyadari dirinya mengalami hipertensi jika tidak memeriksakan tekanan darahnya (Dinita & Maliya, 2022). Risiko hipertensi akan mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia seseorang. Hipertensi menjadi sangat berbahaya ketika penderita tidak mengontrolnya karena jika terjadi dalam waktu yang lama akan dapat menimbulkan terjadinya komplikasi penyakit seperti dapat menimbulkan penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal maupun gangguan penglihatan (Anshari, 2020; Retnaningsih, 2020)

Tata laksana hipertensi meliputi terapi farmakologis menggunakan kombinasi obat-obat anti hipertensi dan terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis secara independen dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi morbiditas dan mortalitas (Elliya et al., 2021; Pb et al., 2023). Selain itu, terapi non farmakologis dapat memaksimalkan efek obat- obat anti hipertensi. Salah satu terapi non farmakologis yang di rekomendasikan adalah foot reflexology (Puspitasari et al., 2024). Foot reflexology merupakan terapi dengan memberikan rangsangan berupa tekanan pada syaraf tubuh manusia. Biasanya, pemijatan akan memberikan tekanan pada kaki (Lukman et al., 2020). Rangsangan tersebut diterima oleh reseptor saraf (saraf penerima rangsangan) dan akan diubah oleh tubuh menjadi “aliran listrik”. Aliran tersebut kemudian akan menjalar ke sumsum tulang belakang dan selanjutnya akan diteruskan ke bagian otak dan otot (Jing et al., 2022).

Pijat refleksi kaki telah terbukti memiliki dampak klinis yang signifikan pada penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian terdahulu telah secara konsisten menunjukkan efektivitas pijat refleksi kaki dalam mengurangi tingkat tekanan darah sistolik dan diastolik (Venugopal et al., 2023). Terapi non-farmakologis ini tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah tetapi juga berkontribusi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada individu dengan hipertensi (Suryaningsih et al., 2022). Temuan penelitian yang dilakukan oleh Ann et al., (2022) menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki menyebabkan penurunan tekanan darah yang signifikan, dengan penurunan tekanan darah sistolik mulai dari 3,29 mmHg hingga 24,54 mmHg dan tekanan darah diastolik dari 1,71 mmHg menjadi 11 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan dampak positif pijat refleksi kaki sebagai terapi pelengkap untuk mengelola hipertensi secara efektif, menawarkan pendekatan yang aman dan hemat biaya untuk meningkatkan hasil kesehatan kardiovaskular (Nyayu & Sabrina, 2022; Venugopal et al., 2023). Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh foot reflexology terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

METODE PENELITIAN

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah menggunakan laporan kasus (case study) dengan pendekatan implementasi berbasis bukti yang difokuskan pada intervensi keperawatan. Kasus yang diambil adalah kasus aktual atau sedang berlangsung. Subjek yang

digunakan dalam laporan kasus ini adalah 6 pasien penderita hipertensi yang dirawat di Ruang Rawat Inap Kultura Rumah Sakit Universitas Sebelas Maret, yang telah memberikan persetujuan untuk dilakukan tindakan intervensi foot reflexology. Adapun Kriteria inklusi dalam pemilihan subjek yaitu pasien didiagnosis dengan hipertensi, usia pasien antara 30-65 tahun dan pasien tidak memiliki komplikasi penyakit lain selain hipertensi serta pasien bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan menandatangani informed consent. Sementara itu kriteria eksklusi yang dibatasi diantaranya pasien memiliki gangguan motorik atau sensorik pada kaki yang dapat mengganggu pelaksanaan teknik foot reflexology, pasien memiliki riwayat trauma atau cedera pada kaki dalam 3 bulan terakhir, dan pasien memiliki penyakit lain yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti diabetes melitus, gagal jantung, atau penyakit ginjal kronis.

Laporan kasus dilakukan pada bulan Januari 2024. Instrumen yang digunakan pada laporan kasus ini yaitu lembar observasi tanda-tanda vital yang digunakan di ruang rawat inap Kultura Rumah Sakit Universitas Sebelas Maret dengan tujuan untuk mencatat tekanan darah agar dapat mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi serta alat ukur yang digunakan adalah tensimeter (sphygmomanometer). Cara pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan latihan, pasien diberikan penjelasan tentang bagaimana tata cara melakukan foot reflexology dan juga manfaat melakukan foot reflexology. Foot reflexology dilakukan satu kali dalam sehari selama 3 hari dalam 2 sesi pagi dan sore dengan durasi 10-15 menit. Studi kasus ini dilakukan dengan pengecekan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan intervensi untuk mengetahui pengaruh dari intervensi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada laporan kasus ini mengambil 6 kasus yang ditemukan di Ruang Rawat Inap Kultura Rumah Sakit Universitas Sebelas Maret dengan karakteristik responden yang dapat dilihat di Tabel 1. Kasus pertama pasien atas nama Ny. B berusia 50 tahun beralamat di Gatak, Sukoharjo. Pasien dirawat pada tanggal 20 Januari 2024. Sebelum dilakukan intervensi tekanan darah pasien 160/90 mmHg. Kasus kedua pasien atas nama Ny. A berusia 55 tahun beralamat di Colomadu, Karanganyar. Pasien dirawat di RS pada tanggal 20 Januari 2024. Sebelum dilakukan intervensi tekanan darah pasien 165/92 mmHg. Kasus ketiga pasien atas nama Ny. S berusia 58 tahun beralamat di Singosaren, Surakarta. Pasien dirawat di RS pada tanggal 20 Januari 2024. Sebelum dilakukan intervensi tekanan darah pasien 170/110 mmHg. Kasus keempat pasien atas nama Ny. R berusia 49 tahun beralamat di Baki, Sukoharjo. Pasien dirawat di RS pada tanggal 21 Januari 2024. Sebelum dilakukan intervensi tekanan darah pasien 170/95 mmHg. Kasus kelima pasien atas nama Tn. I berusia 51 tahun beralamat di Waru, Sukoharjo. Pasien dirawat di RS pada tanggal 22 Januari 2024. Sebelum dilakukan intervensi tekanan darah pasien 165/95 mmHg. Kasus keenam pasien atas nama Tn. N berusia 55 tahun beralamat di Gatak, Sukoharjo. Pasien dirawat di RS pada tanggal 22 Januari 2024. Sebelum dilakukan intervensi tekanan darah pasien 175/90 mmHg.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Pasien	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Lama Menderita Hipertensi
Ny. B	50	SD	Ibu Rumah Tangga	11 tahun
Ny. A	55	SMP	Ibu Rumah Tangga	8 tahun
Ny. S	58	SMP	Ibu Rumah Tangga	15 tahun
Ny. R	50	SMA	Pedagang	10 tahun

Tn. I	51	SMA	Petani	9 tahun
Tn. N	55	SD	Petani	15 tahun

Tabel 2. Status Tekanan Darah

Pasien	Hari Pertama		Hari Kedua		Hari Ketiga	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Ny. B	160/90	130/90	165/96	160/85	148/96	140/85
Ny. A	165/92	162/89	155/100	150/90	150/95	145/82
Ny. S	170/110	166/95	165/94	160/90	167/88	155/85
Ny. R	170/75	165/90	172/96	170/92	160/94	148/88
Tn. I	165/95	162/92	155/98	152/90	150/92	140/70
Tn. N	175/90	170/85	165/98	160/95	165/98	150/80

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan setelah dilakukan intervensi foot reflexology di dapatkan penurunan tekanan darah yang bervariasi. Pada hari pertama pasien Ny. S sebelum dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah pasien 160/90 mmHg, setelah dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah mengalami penurunan yaitu 150/90 mmHg. Di hari kedua Ny. S sebelum dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah pasien 165/96 mmHg, setelah dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah mengalami penurunan yaitu 160/85 mmHg. Pada hari ketiga Ny. S sebelum dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah pasien 148/96 mmHg, setelah dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah mengalami penurunan yaitu 140/85 mmHg.

Pada hari pertama pasien Ny. A sebelum dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah pasien 165/92 mmHg, setelah dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah mengalami penurunan yaitu 162/89 mmHg. Di hari kedua Ny. A sebelum dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah pasien 155/100 mmHg, setelah dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah mengalami penurunan yaitu 150/90 mmHg. Pada hari ketiga Ny. A sebelum dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah pasien 150/95 mmHg, setelah dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah mengalami penurunan yaitu 145/82 mmHg.

Pada hari pertama pasien Ny. S sebelum dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah pasien 170/110 mmHg, setelah dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah mengalami penurunan yaitu 166/95 mmHg. Di hari kedua Ny. S sebelum dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah pasien 165/94 mmHg, setelah dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah mengalami penurunan yaitu 160/90 mmHg. pada hari ketiga Ny. S sebelum dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah pasien 167/88 mmHg, setelah dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah mengalami penurunan yaitu 155/85 mmHg.

Pada hari pertama pasien Ny. R sebelum dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah pasien 170/95 mmHg, setelah dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah mengalami penurunan yaitu 165/90 mmHg. Di hari kedua Ny. R sebelum dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah pasien 172/96 mmHg, setelah dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah mengalami penurunan yaitu 170/92 mmHg. Pada hari ketiga

Ny. R sebelum dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah pasien 160/92 mmHg, setelah dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah mengalami penurunan yaitu 158/88 mmHg.

Pada hari pertama pasien Tn. I sebelum dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah pasien 165/95 mmHg, setelah dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah mengalami penurunan yaitu 162/92 mmHg. Di hari kedua Tn. I sebelum dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah pasien 155/98 mmHg, setelah dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah mengalami penurunan yaitu 152/90 mmHg. Pada hari ketiga Tn. I sebelum dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah pasien 150/92 mmHg, setelah dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah mengalami penurunan yaitu 140/70 mmHg.

Pada hari pertama pasien Tn. N sebelum dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah pasien 175/90 mmHg, setelah dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah mengalami penurunan yaitu 170/85 mmHg. Di hari kedua Tn. N sebelum dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah pasien 165/98 mmHg, setelah dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah mengalami penurunan yaitu 160/95 mmHg. Pada hari ketiga Tn. N sebelum dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah pasien 165/98 mmHg, setelah dilakukan intervensi foot reflexology tekanan darah mengalami penurunan yaitu 150/80 mmHg.

PEMBAHASAN

Dari hasil studi kasus yang telah dilakukan dengan melibatkan 6 pasien penderita hipertensi, didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya foot reflexology. Intervensi ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut yang dilakukan setiap pagi dan sore hari dengan durasi selama 10-15 menit setiap sesi dan dilakukan pengukuran tekanan darah pasien sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Proses terapi pemijatan mengikuti tahapan proses yang dilakukan oleh Kotruchin et al., (2021) yaitu akupresur diterapkan di sepanjang sisi plantar kaki kanan pada tulang metatarsal pertama, sekitar 1-1,5 cm proksimal ke sendi metatarsophalangeal pertama. selanjutnya tekanan diterapkan menggunakan buku-buku jari telunjuk kanan secara tegak lurus dan ditahan selama 15 detik kemudian dilepaskan selama 5 detik. Siklus penahanan-pelepasan ini dilakukan lima kali selama total 10 menit.

Pengontrolan tekanan darah sangat penting dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi pada pasien hipertensi, terlebih komplikasi akan terjadinya penyakit jantung. Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah adalah dengan melakukan manajemen tekanan darah baik secara farmakologis atau non farmakologis (Jantik & Purwanti, 2023). Banyak faktor yang ikut berperan dalam pengontrolan hipertensi, seperti kepatuhan dalam pengobatan dan adanya dukungan keluarga (Azizah & Kristinawati, 2023). Dukungan keluarga dapat dilakukan dengan salah satunya memberikan foot reflexology yang telah diajarkan secara rutin.

Kurangnya pengetahuan menyebabkan para penderita tidak mengetahui mengenai penyakit hipertensi karena minimnya informasi yang didapatkan. Terlebih mengenai tatacara bagaimana melakukan foot reflexology yang masih asing ditelinga penderita. Hal tersebut menjadikan para penderita sulit untuk mengontrol tekanan darahnya (Widiastuti et al., 2022). Selain itu, pemeriksaan tekanan darah yang rutin juga sangat penting untuk dilakukan untuk mengetahui kondisi tekanan darah agar menjadi peringatan bagi penderita hipertensi (Ayunarwanti, 2020). Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan dua hal, yakni terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi merupakan terapi yang menggunakan obat-obatan seperti penggunaan obat anti hipertensi. Sedangkan terapi non farmakologi yaitu terapi komplementer seperti tanaman tradisional, akupresur, akupunktur, bekam dan pijat massage dimana salah satunya adalah foot reflexology (Rahayu & Hanifah,

2023).

Terapi Foot reflexology ini merupakan terapi yang dilakukan dengan memanipulasi di titik atau area tertentu yang dipijat dengan durasi berkisar 10-15 menit guna merangsang aliran dan pergerakan energi sepanjang saluran zona yang akan membantu mengembalikan homeostasis (keseimbangan) energi tubuh (Hakiki & Rakhmawati, 2023; Mansour et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Dubey, (2021) dan Missiriya et al., (2020) menunjukkan bahwa pemberian terapi pijat kaki yang dilakukan dalam 2 sampai 3 kali sehari selama 15-30 menit mampu menurunkan tekanan darah pada pasien yang menderita hipertensi. Foot reflexology memiliki teknik dasar yang sering digunakan, diantaranya yaitu teknik ibu jari merambat, teknik memutar kaki pada satu titik dan teknik penekanan sambil dilakukan penahanan (Rahayu & Hanifah, 2023). Foot reflexology boleh dilakukan asalkan bagian yang akan dipijat tidak bengkok, terdapat luka, tulang retak ataupun patah (Hijriani & Chairani, 2023).

Dampak Klinis yang ditimbulkan dari terapi Foot reflexology salah satunya adalah dapat meningkatkan aliran darah, dimana kompresi pada otot merangsang aliran darah vena dalam jaringan subkutan sehingga mengakibatkan retensi darah menurun dalam pembuluh perifer dan peningkatan drainase getah bening. Manfaat lainnya adalah melebarnya arteri yang meningkatkan suplai darah ke daerah yang sedang dilakukan pemijatan, hal tersebut memberikan efek terpasoknya nutrisi serta oksigen ke sel-sel tubuh, sehingga organ tubuh yang akan kembali pada keadaan dan fungsi yang normal (Indriani et al., 2022; Kotruchin et al., 2021). Selain itu, pijat kaki ini meningkatkan pasokan darah dan meningkatkan efektivitas kontraksi otot serta membuang sisa metabolisme dari otot-otot sehingga membantu merangsang efek relaksasi dan kenyamanan sehingga dapat mengurangi ketegangan pada otot. Pemijatan kaki yang dilakukan pada titik-titik tertentu pada area telapak kaki dapat menghilangkan stres yang memberikan efek menurunnya tekanan darah dan menurunnya kecepatan nadi (Lukman et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Jurnal & Sulaiman (2019) didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukannya intervensi berupa pijat kaki. Pijat refleksi kaki meningkatkan hormon morfin, endogen seperti endorfin, enkefalin dan dinorfin serta menurunkan hormon stres seperti kortisol, nonepinephrine dan dopamin endorfin sangat berperan dalam regenerasi sel-sel karena sifat endorfin yang menenangkan dan memberikan efek nyaman (Hakiki & Rakhmawati, 2023). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Rahayu & Hanifah (2023) didapatkan hasil bahwa responden sebelum dilakukan pijat refleksi kaki 80% menderita hipertensi ringan dan setelah dilakukan pijat refleksi tekanan darah responden 80% menjadi normal. Manfaat lain yang dapat dirasakan dari terapi foot reflexology adalah meningkatkan daya tahan tubuh, membantu penyembuhan penyakit kronis lainnya, meringankan gejala migrain, mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan, membantu mengurangi stres serta mencegah berbagai penyakit (Permadani et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan laporan kasus disimpulkan bahwa teknik Foot Reflexology efektif dalam menurunkan atau mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi, oleh karena itu hasil penelitian ini memberikan alternatif pada praktik keperawatan, serta perawat komunitas, dalam memberikan pelayanan kesehatan terutama dalam hal penanganan non farmakologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ann, J., Victoria, D., Shwetha, R., & Preethi, F. (2022). Effectiveness of foot reflexology on blood pressure among patients with hypertension in a Selected Hospital, Mangaluru. *Indian Journal of Continuing Nursing Education*, 23(2), 190. https://doi.org/10.4103/ijcn.ijcn_1_22
- Anshari, Z. (2020). *Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap*

- Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 54–61. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.289>
- Ayunarwanti, R. (2020). Self-Efficacy terhadap Hipertensi Intradialis pada Pasien Gagal Ginjal. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 13(1), 54–61.
- Azizah, L. W. N., & Kristinawati, B. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Pengobatan dengan Status Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Hijp : Health Information Jurnal Penelitian*, 15(884), 1–11.
- Dinita, F. ., & Maliya, A. (2022). Edukasi Terhadap Sikap Upaya Pencegahan Komplikasi Pada Penderita Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 27(2), 58–66.
- Dubey, N. (2021). Effect of Foot Massage in reducing Blood Pressure among Hypertensive Patients in selected Hospitals of Bhopal. *Indian Journal of Holistic Nursing*, 12(1), 17–22. <https://doi.org/10.24321/2348.2133.202107>
- Elliya, R., Baharuddin, S., & Hermawan, D. (2021). Pengaruh terapi musik klasik (mozart) terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1), 158–165. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i1.1605>
- Hakiki, B. Z., & Rakhmawati, A. (2023). Pengaruh Terapi Pijat Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigembong. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(3), 106–116. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1596>
- Hijriani, A., & Chairani, R. (2023). ... The Family Context: Case report: Pengaruh Pemberian Foot Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Dalam Konteks Keluarga *Journal of Health and ...*, 3. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1380>
- Indriani, Puskesmas, W., & Rejo, T. (2022). Terapi Pijat Pasien Hipertensi. 031.
- Jantik, L. G. A., & Purwanti, O. S. (2023). Hubungan Tekanan Darah dengan Kejadian Penyakit Jantung pada Pasien Diabetes Melitus. *Malahayati Nursing Journal*, 5(10), 3315–3324. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i10.9325>
- Jing, Y., Liu, S., Pan, C., Jian, Y., Wang, M., & Ni, B. (2022). The Effects of Foot Reflexology on Vital Signs: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/4182420>
- Jurnal, H., & Sulaiman, M. A. (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.
- Kotruchin, P., Imoun, S., Mitsungnern, T., Aountrai, P., Domthaisong, M., & Kario, K. (2021). The effects of foot reflexology on blood pressure and heart rate: A randomized clinical trial in stage-2 hypertensive patients. *Journal of Clinical Hypertension*, 23(3), 680–686. <https://doi.org/10.1111/jch.14103>
- 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>
- Mansour, A. A., Mohamed AM Awad, Emara, H. M., Hassan, M. M., & Hassan, E. S. (2023). Effect of Foot Refelexology on Preeclampsia. *Journal of Advanced Zoology*, 44(6), 12–18. <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20013127238>
- Missiriya, S., Hassan, J. S., & Anunncia, A. (2020). Effect of Reflex Therapy on Stress and Blood Pressure among Older Adults with Hypertension. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 32(13), 110–117. <https://doi.org/10.9734/jpri/2020/v32i1330591>
- Nyayu, N. P. C., & Sabrina, P. (2022). The Influence of Foot Massage on Blood Pressure and Anxiety in Hypertensive Patients. *KnE Life Sciences*, 2022, 394–403. <https://doi.org/10.18502/cls.v7i2.10333>
- Pb, A., Skp, I. D. I., Bagus, P., Saputra, T., Lamara, A. D., Saputra, M. E., Achmad, R., Hermawati, I. E., Achmad, H. A., & Prastowo, R. A. (2023). Diagnosis dan Terapi Non-farmakologis Hipertensi. 50(6), 322–330.
- Permadani, R. A., Prajayanti, E. D., & Susanto, H. (2023). Penerapan Terapi Refleksi Pijat Telapak Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rsud Kota Salatiga. *Jurnal*

- Keperawatan Duta Medika, 3(2), 54–59. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v3i2.2916>
- Puspitasari, I., Subekti, N., Wada, F. H., & Massage, F. (2024). Penerapan terapi foot massage terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 321–326.
- Rahayu, C. E., & Hanifah, F. (2023). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Nursing Update*, 14(1), 212–221.
- Retnaningsih, D. (2020). The Effect of Reflexology on the Blood Pressure Reduction. *EAS Journal of Nursing and Midwifery*, 2(2), 148–153. <https://doi.org/10.31525/ct1-nct03877302>
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Suryaningsih, S., Tasalim, R., & Rahman, S. (2022). Effect of Foot Reflection Massage on Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients. *Journal of Advances in Medicine and Pharmaceutical Sciences (JAMAPS)*, 1(2), 44–51. <https://doi.org/10.36079/lamintang.jamaps-0102.442>
- Venugopal, V., Yogapriya, C., Deenadayalan, B., Akila, A., Poonguzhali, S., Poornima, R., & Maheshkumar, K. (2023a). Foot reflexology for reduction of blood pressure in hypertensive individual: A systematic review. *Foot*, 54(February), 101974. <https://doi.org/10.1016/j.foot.2023.101974>
- Venugopal, V., Yogapriya, C., Deenadayalan, B., Akila, A., Poonguzhali, S., Poornima, R., & Maheshkumar, K. (2023b). Foot reflexology for reduction of blood pressure in hypertensive individual: A systematic review. *Foot*, 54(November 2022), 101974. <https://doi.org/10.1016/j.foot.2023.101974>
- Widiastuti, S. T., Maliya, A., & Yulian, V. (2022). Gambaran Kecemasan Penderita Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 4(1), 1–8.
- Yuniartika, W. (2020). Hubungan Jenis Kelamin dan Lama Sakit dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(2), 99–105. <https://doi.org/10.31603/nursing.v7i2.3076>