



PENERAPAN *FOOT MASSAGE* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RSUD KARANGANYAR

Zara Rahmasari¹, Sri Hartutik², Rina Yulianti³

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta

³RSUD Karanganyar

Email: rahmazara542@gmail.com

ABSTRAK

Lansia adalah individu yang mengalami proses menua, dengan bertambahnya usia maka seseorang akan mengalami penurunan kondisi fisik maupun non fisik. Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih dari atau sama 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. *Foot massage* merupakan terapi sentuhan tradisional yang dapat memberikan efek relaksasi dan melemaskan otot-otot yang tegang, dan juga bermanfaat bagi kesehatan. Tujuan : Mengetahui hasil implementasi pemberian *foot massage* terhadap tekanan darah pada lansia di RSUD Karanganyar. Metode : Penerapan dilakukan dengan metode studi kasus kepada 2 responden, sesuai kriteria inklusi dan eklusi, instrumen penelitian menggunakan pengukuran tekanan darah dan SOP *Foot massage*, selama 3 hari berturut-turut dalam sehari selama 10-15 menit pada waktu pagi hari. Hasil : Berdasarkan hasil penerapan yang sudah dilakukan, terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah di lakukan penerapan *foot massage* pada 2 responden dengan rata-rata sistolik 10 mmHg dan diastolik 11 mmHg. Kesimpulan : Adanya perbedaan penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah penerapan *foot maasage* terhadap tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, *Foot Massage*.

ABSTRACT

Elderly are individuals who experience the aging process, with increasing age a person will experience a decrease in physical and non-physical conditions. Hypertension is a condition where the systolic blood pressure is more than or equal to 140 mmHg and the diastolic blood pressure is more than or equal to 90 mmHg. Foot massage is a traditional touch therapy that can provide a relaxing effect and relax tense muscles, and is also beneficial for health. Objective: To find out the results of implementing foot massage on blood pressure in the elderly at Karanganyar Hospital. Method: Implementation was carried out using the case study method to 2 respondents, according to the inclusion and exclusion criteria, the research instrument used blood pressure measurements and SOP Foot massage, for 3 consecutive days a day for 10-15 minutes in the morning. Results: Based on the results of the application that has been carried out, there is a decrease in blood pressure before and after the application of

foot massage in 2 respondents with an average systolic of 10 mmHg and a diastolic of 11 mmHg. Conclusion: There is a difference in blood pressure reduction in the elderly with hypertension before and after the application of foot massage to blood pressure in the elderly.

Keywords: *Elderly, Hypertension, Foot Massage.*

PENDAHULUAN

Lansia adalah individu yang mengalami proses menua, dengan bertambahnya usia maka seseorang akan mengalami penurunan kondisi fisik maupun non fisik secara alamiah dengan begitu lanjut usia akan mengalami produktivitas bahkan tidak mampu untuk memenuhi kebutuhannya (Handayani, 2021). Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan, periode lansia ini merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, dimana telah terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, seiring dengan perubahan usia, orang lanjut usia akan mengalami berbagai perubahan seperti fisiologis, kognitif dan psikososial. Salah satu perubahan fisiologis yang dialami oleh lansia yaitu adanya gangguan tidur (Utami, 2021).

Prevalensi lansia menurut WHO (*World Health Organization*), di kawasan asia tenggara sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan mengalami 3 kali lipat dari tahun ini (Eviyanti, 2020). Data Badan Pusat Statistik (2021) menyebutkan jumlah penduduk lansia di dunia meningkat dari 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 meningkat menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat menjadi 40 juta jiwa (13,8%) pada tahun 2035.

Menurut data *World Health Organization* (WHO), di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang diseluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 sisanya berada di Negara berkembang, termasuk Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menyatakan pada tahun 2020 Indonesia memiliki sejumlah 27.087.753 penduduk usia lanjut dengan rincian 12.912.675 laki-laki dan 14.175.078 perempuan. Provinsi Jawa Tengah prevalensi penduduk dengan hipertensi sebesar 37,57%. Pada wanita, prevalensi hipertensi sebesar 40,17%, lebih tinggi dibanding pada laki-laki 34,83% (Yuniati, 2022).

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, 2023).

Hipertensi jika tidak segera ditangani, bisa menyebabkan munculnya penyakit-penyakit serius yang mengancam nyawa penderita, seperti gagal jantung, gagal ginjal, dan stroke. Hipertensi perlu mendapatkan perhatian khusus dan penanganan yang komprehensif mulai dari usaha preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif. Penanganan hipertensi yang komprehensif bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, meliputi terapi konvensional dan terapi non konvensional. Terapi non konvensional merupakan terapi dengan pemberian obat-obatan yaitu obat anti hipertensi, sedangkan terapi non konvensional merupakan terapi komplementer yang dapat dilakukan dengan bekam, akupunktur, tanaman tradisional, akupresur, dan pijat (*massage*) (Andiani, 2020).

Foot massage merupakan salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah diberikan dan mempunyai efek meningkatkan sirkulasi, mengeluarkan sisa metabolisme, meningkatkan, rentang gerak sendi, mengurangi rasa sakit, merelaksasikan otot dan memberikan rasa nyaman pada pasien (Ainun, 2021). *Foot massage* merupakan terapi

sentuhan tradisional yang dapat memberikan efek relaksasi dan melepaskan otot-otot yang tegang, dan juga bermanfaat bagi kesehatan. *Massage* memperlancar peredaran darah dengan memberikan efek langsung yang bersifat mekanis dari tekanan dan gerakan secara berirama sehingga menimbulkan rangsangan yang ditimbulkan terhadap reseptor saraf juga mengakibatkan pembuluh darah melebar secara reflex sehingga melancarkan aliran darah (Awaliyah, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan pada tanggal 12 Juni 2023 dengan kepala ruang yang dilakukan peneliti di Ruang Mawar 2 RSUD Karanganyar. Didapatkan hasil bahwa *foot massage* terhadap tekanan darah pada lansia belum pernah dilakukan dan diperoleh jumlah pasien lansia dengan hipertensi selama bulan Mei berjumlah 24 pasien lansia. Setelah dilakukan wawancara peneliti kepada lansia penderita hipertensi, semua mengatakan saat ini hanya meminum obat anti hipertensi yang didapatkan dari puskesmas, pasien belum mengetahui terapi lain seperti *foot massage* untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan pembahasan diatas, penulis tertarik untuk melakukan intervensi dalam sebuah Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “Penerapan *Foot Massage* untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di RSUD Karanganyar”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan rancangan studi kasus. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5 Juni 2023 -17 Juni 2023. Lokasi penelitian ini yaitu Ruang Mawar 2 RSUD Karanganyar. Teknik pengumpulan data menggunakan hasil rekap bulan Mei 2023.

HASIL PENELITIAN

Subyek dalam penelitian ini adalah pasien RSUD Karanganyar yang berjumlah 2 orang. Klien Ny. K usia 74 tahun dengan jenis kelamin perempuan. Kemudian Ny. S usia 67 tahu. Proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu penerapan *foot massage* dengan durasi 10-15 menit. Dilakukan dalam 3 kali pertemuan selama 3 hari berturut-turut di Ruang Mawar 2 RSUD Karanganyar.

Proses penerapan yang dilakukan oleh peneliti yaitu melakukan pengukuran tekanan darah sebelum penerapan, mengajarkan *foot massage*, selanjutnya melakukan pengukuran tekanan darah setelah penerapan *foot massage*.

a. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan *Foot Massage* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Tabel 4. 1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah sebelum dilakukan *foot massage*.

No	Nama	Tekanan Darah	Keterangan
1.	Ny. K	177/95 mmHg	Hipertensi sistolik terisolasi
2.	Ny. S	152/95 mmHg	Hipertensi tingkat 1

Berdasarkan tabel 4.1 Menunjukkan hasil bahwa dari kedua responden didapatkan sebelum dilakukan *foot massage* pada Ny. K memiliki resiko tinggi hipertensi sistolik terisolasi dengan hasil tekanan darah 177/95 mmHg. Pada Ny. S termasuk hipertensi tingkat 1 dengan hasil tekanan darah 152/95 mmHg.

b. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Setelah Dilakukan Penerapan *Foot Massage* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Tabel 4. 2 Hasil Pengukuran Tekanan Darah setelah dilakukan *foot massage*.

No	Nama	Tekanan Darah	Keterangan
1.	Ny. K	176/92 mmHg	Hipertensi sistolik terisolasi
2.	Ny. S	142/75 mmHg	Hipertensi tingkat 1

Berdasarkan tabel 4.2 Menunjukkan hasil bahwa dari kedua responden didapatkan setelah dilakukan *foot massage* mengalami penurunan tekanan darah tetapi masih risiko tinggi hipertensi sistolik terisolasi pada Ny. K tekanan darah 176/92 mmHg dan hipertensi tingkat 1 pada Ny. S tekanan darah 142/75 mmHg.

c. Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan *Foot Massage* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Tabel 4. 3 Perkembangan Hasil Pengukuran Tekanan Darah sebelum dan sesudah dilakukan *foot massage* pada kedua responden

No	Nama	Tekanan Darah Sebelum	Keterangan	Tekanan Darah Sesudah	Keterangan
1.	Ny. K	177/95 mmHg	Hipertensi sistolik terisolasi	176/92 mmHg	Hipertensi sistolik terisolasi
2.	Ny. S	152/95 mmHg	Hipertensi tingkat 1	142/75 mmHg	Hipertensi tingkat 1

Berdasarkan Tabel 4.3 Penerapan *foot massage* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut selama 15 menit penerapan dilaksanakan di Mawar 2 RSUD Karanganyar. Menunjukkan bahwa hasil pengukuran tekanan darah pada Ny. K setelah dilakukan *foot massage* mengalami penurunan tekanan darah. Pada Ny. S setelah dilakukan *foot massage* mengalami penurunan tekanan darah.

d. Perbandingan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan *Foot Massage* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Tabel 4. 4 Perbandingan hasil akhir antara dua responden

No	Nama	Tekanan Darah Sebelum	Keterangan	Tekanan Darah Sesudah	Keterangan
1.	Ny. K	177/95 mmHg	Hipertensi sistolik terisolasi	176/92 mmHg	Hipertensi sistolik terisolasi
2.	Ny. S	152/95 mmHg	Hipertensi tingkat 1	142/75 mmHg	Hipertensi tingkat 1

Berdasarkan Tabel 4.4 diatas, menunjukkan bahwa penjelasan perbandingan hasil akhir ke 2 responden yaitu Ny. K dengan hasil pengukuran tekanan darah 176/92 mmHg dan Ny. S dengan hasil pengukuran tekanan darah 142/75 mmHg. Ke 2 responden mengalami

penurunan tekanan darah. Diperoleh hasil penurunan tekanan darah sesudah pemberian *foot massage* kepada 2 responden.

PEMBAHASAN

1. Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan *Foot Massage* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RSUD Karanganyar

Hasil bahwa dari kedua responden didapatkan sebelum dilakukan *foot massage* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi Ny. K memiliki resiko tinggi terjadi hipertensi sistolik terisolasi dengan hasil tekanan darah 177/95 mmHg. Pada Ny. S termasuk hipertensi sistolik terisolasi dengan hasil tekanan darah 152/95 mmHg. 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, 2023). 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* (Nizar, 2018).

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 (Sari, 2019).

2. Pengukuran Tekanan Darah Setelah Dilakukan Penerapan *Foot Massage* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RSUD Karanganyar

Diketahui bahwa setelah diberikan *foot massage* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi pada kedua responden selama 3 hari berturut-turut dengan penerapan selama 15 menit. Hipertensi pada Ny. K dengan hasil pengukuran tekanan darah 176/92 mmHg termasuk dalam hipertensi sistolik terisolasi dan Ny. S dengan hasil pengukuran tekanan darah 142/75 mmHg termasuk dalam hipertensi derajat 1.

Terdapat hasil adanya perubahan penurunan tekanan darah sesudah diberikan intervensi *foot massage* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi pada Ny. K dan Ny. S. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *foot massage* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi diberikan merupakan salah satu cara terbaik untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar hormone stress *cortisol*, menurunkan sumber depresi dan kecemasan, sehingga tekanan darah akan terus menurun dan fungsi tubuh semakin membaik hal ini sejalan juga dengan menunjukkan bahwa *foot massage reflexology* lebih efektif menurunkan tekanan darah dibandingkan hipnoterapi (Ainun, 2021).

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan setelah hari pertama, hari kedua, dan hari ketiga dilakukan tindakan *foot massage* terjadi penurunan tekanan darah lebih rileks, otot kaki semakin ringan untuk melangkah, efek terapi pijat mengalirkan sirkulasi darah ke persendian, mengalirkan oksigen, mengendurkan ketegangan otot sehingga memperlancar aliran darah ke jantung dan menstabilkan tekanan darah (Ainun, 2021).

Berdasarkan konsumsi obat antihipertensi diketahui bahwa seluruh lansia mengkonsumsi obat antihipertensi dengan jenis amlodipin. Hal ini sesuai dengan sebagian besar lansia yang didiagnosis hipertensi pada akhirnya akan menjalani terapi menggunakan obat antihipertensi. Obat antihipertensi yang sering diresepkan pada hipertensi yang dialami lansia adalah amlodipin. Lama menderita hipertensi partisipan terbanyak adalah 1 tahun. Hal ini sesuai bahwa lama pasien menderita hipertensi 1 tahun adalah sebesar 67,3%. Uji statistik pada penelitian ini terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data. Berdasarkan uji tersebut, menunjukkan bahwa terapi pijat yang dikombinasikan dengan obat antihipertensi memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan masalah hipertensi (Amalia, 2019).

3. Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan *Foot Massage* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RSUD Karanganyar

Berdasarkan hasil penerapan sebelum dilakukan penerapan *foot massage* didapatkan bahwa Ny. K kategori hipertensi sistolik terisolasi dan Ny. S kategori hipertensi derajat 1. Sesudah dilakukan penerapan *foot massage* didapatkan hasil bahwa kedua responden mengalami penurunan tekanan darah tetapi masih dalam kategori yang sama. Hipertensi disebabkan adanya perubahan struktur pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku. Untuk mengontrol tekanan darah tinggi dengan terapi non farmakologi dapat dilakukan salah satunya dengan *massage therapy* yang salah satunya pijat kaki atau *foot massage*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Iswati (2022) yang menunjukkan bahwa yang meneliti efek *massage* pada permukaan kaki hasilnya tidak ada perbedaan signifikan tekanan darah sistolik dan 156iding156156n, namun ada perubahan rata-rata tekanan darah. Dari penelitian tersebut diketahui *foot massage* dapat berpengaruh terhadap tekanan darah. Telapak kaki ketika diberikan *foot massage*, dilakukan pada titik-titik tertentu namun tetap memiliki hubungan dengan bagian tubuh yang lain. Setelah diberikan *foot massage* maka tubuh akan relax, rasa cemas, fisik menjadi lebih nyaman sehingga kualitas tidur akan lebih meningkat. Pijatan kaki akan merangsang 156iding keluar, hal ini membuat aliran darah dan 156iding dalam tubuh menjadi lebih lancar sehingga membuat hipertensi beserta komplikasinya dapat dicegah. *Foot massage* dapat menjadi terapi non farmakologi yang aman dan mudah untuk diberikan kepada pasien hipertensi (Iswati, 2022).

Hipertensi yang terjadi pada lansia selain merupakan akibat proses alamiah penuaan juga disebabkan oleh beberapa faktor resiko. Faktor resiko yang mempengaruhi prognosis hipertensi terdiri dari usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, obesitas, diabetes mellitus, stress, diet, dan merokok. Upaya penatalaksanaan hipertensi pada lansia upaya farmakologis dan non farmakologis. Upaya farmakologis perlu adanya pertimbangan alat pencernaan, interaksi obat, efek samping obat, dan gangguan akumulasi obat. Efek samping pemberian 156iding156156n156 diantaranya adalah pusing, mual, dan lemas, gangguan pada lambung, serta pembengkakan pada pergelangan kaki (Amalia, 2019).

Berdasarkan status diet lansia berdasarkan konsumsi garam menunjukkan bahwa lansia tidak suka mengkonsumsi makanan asin, penderita hipertensi mengkonsumsi garam < 6 gram/hari. Konsumsi kafein menunjukkan bahwa seluruh lansia mengkonsumsi kafein ≤ 1 gelas/hari berisiko terkena hipertensi sebanyak 31% (Amalia, 2019).

4. Perbandingan Hasil Akhir Antara 2 Responden Sesudah Dilakukan Penerapan *Foot Massage* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RSUD Karanganyar

Berdasarkan hasil penerapan yang dilakukan oleh peneliti di ruang mawar 2 RSUD Karanganyar terhadap 2 responden yaitu didapatkan hasil pada Ny. K mengalami penurunan

tekanan darah tetapi masih kategori hipertensi sistolik terisolasi. Dan Ny. S mengalami penurunan tekanan darah tetapi masih kategori hipertensi derajat 1.

Pijat kaki mengaktifkan aktifitas parasimpatik kemudian memberikan sinyal neurotransmitter ke otak, organ dalam tubuh, dan bioelektrik ke seluruh tubuh. Sinyal yang di kirim ke otak akan mengalirkan gelombang alfa yang ada di dalam otak. Implus saraf yang dihasilkan saat melakukan *foot massage* diteruskan menuju hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi Proopioidmelanocortin (POMC) sehingga medulla adrenal memproduksi 157iding157157n. Endorfin yang disekresikan ke dalam peredaran darah dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks (Prajayanti, 2022).

KESIMPULAN

Menurut pembahasan penelitian diatas yang sudah melewati banyak perjalanan untuk menenmpuhnya yaitu bagian awal sampai akhir. Sehingga peneliti melakukan pembahasan kesimpulan dibawah ini:

1. Sebelum dilakukan *foot massage* pada Ny. K termasuk risiko tinggi hipertensi sistolik terisolasi dan Ny. S termasuk kategori hipertensi tingkat 1.
2. Sesudah dilakukan *foot massage* pada Ny. K dan Ny. S mengalami penurunan tekanan darah tetapi masih termasuk risiko tinggi hipertensi sistolik terisolasi pada Ny. K dan termasuk kategori hipertensi tingkat 1 pada Ny. S .
3. Tekanan darah sebelum dilakukan penerapan *foot massage* tekanan darah Ny. K termasuk kategori hipertensi sistolik terisolasi, sedangkan sesudah dilakukan tekanan darah Ny. K termasuk kategori hipertensi sistolik terisolasi. Dan Ny. S termasuk kategori hipertensi tingkat 1, sedangkan sesudah dilakukan tekanan darah Ny. S termasuk kategori hipertensi tingkat 1.
4. Adanya perbedaan penurunan tekanan darah pada kedua responden setelah dilakukan intervensi penerapan *foot massage* selama tiga hari berturut-turut dimana penurunan tekanan darah Ny. S lebih cepat dibandingkan pada Ny. K.

SARAN

Besar harapan peneliti terhadap responden supaya bisa melakukan penerapan *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Bagi Universitas dan Mahasiswa: Diharapkan studi kasus ini bisa menjadi sumber penelitian untuk menjadi tolak ukur jika akan melakukan penelitian yang sama dan menambah wawasan dalam memahami karya ini. Bagi Peneliti Selanjutnya: Besar harapan peneliti supaya peneliti setelahnya bisa melakukan penelitian lebih bagus lagi terkait observasi langsung ke pasien apapun itu yang ada kaitannya dengan hipertensi. Kemudian menjalankan penelitian lebih spesifik dan terukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrachman. Nurseptiani., D. Adani., M. 2019. Pengaruh *Cycling Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Pada *Osteoarthritis* Di Posyand Lansia Puskesmas Kedungwuni di Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Penelitian Ipteks* 4(2): 198 – 208.
- Ainun, K. 2021. Terapi *Foot Massage* untuk Menurunkan dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Abdimas Galuh* 3(2): 328-336.

- Amalia, R. N. 2019. Efektivitas Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di PSTW Budi Luhur Yogyakarta. 1-10.
- Andiani, D. N. 2020. Pengaruh *Foot Massage* Terhadap Nilai Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Rsud Kesehatan Kerja Provinsi Jawa Barat Tahun 2020. *Skripsi*. Universitas Bhakti Kencana. Bandung.
- Awaliyah, M. Mochartini, T. 2022. Efektivitas Foot Massage dan Teknik Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Di Rs Bhayangkara Lemdiklat Polri. *Malahayati Nursing Journal* 4(10): 2664-2686.
- Handayani, F., Mistar, J., Irwansyah, D. 2021. Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Lansia di Puskesmas Alue Pineung Langsa Timur. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra* 4(1): 9-15.
- Iswati. 2022. *Foot Massage* untuk Mengontrol Tekanan Drah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan* 8(1) : 29-35.
- Lumowa, G. F. 2020. Gambaran Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangjati Kabupaten Ngawi. *Skripsi*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. Madiun.
- Maliya, A., Andria, A. R. 2018. Pengaruh Pijat Kaki Dan Punggung Terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Panti Wredha Daerah Surakarta. *Lppm Universitas Muhammadiyah Jember* 104-112.
- Manafe, L. A., Berhimpon, I. 2022. Hubungan Tingkat Depresi Lansia dengan Interaksi Sosial Lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitally* 11(1): 749-758.
- Mareta, Y. 2019. Strategi Bimbingan Tethadap Perubahan Fisik Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Lampung.
- Muftadi, Apriyani., L. 2023. Analisis Praktik Keperawatan BerbasisBukti Pemberian *Foot Massage* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Malahayati Health Student Journal* 3(2): 400-407.
- Nizar, A. M., Farida. 2018. 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.
- Prajayanti, E. D., Sari, I. M. 2022. Pijat Kaki (Foot Massage) terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi *Foot Massage On The Quality Of Sleep With Hypertension*. *Nursing Sciences Journal* 6(1): 49-54.
- Ramayanti, E. D., Etika, A. N. 2022. Pengaruh Terapi Refleksi Pijat Kaki Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *JurnalMedika Karya Ilmiah Kesehatan* 7(2): 1-11.

- Sari, L. T., Renityas, N. N., Wahyu, W. 2019. Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Hipertensi. *Jurnal Ners dan Kebidanan* 1(3): 202-206.
- Sumarta, N. H. 2020. Hubungan Aktivitas Sehari-Hari dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Kota Baru. *Sripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Malang.
- Utami, V. A., Endaryanto, A. H. P., Priasmoro, D. P., Abdullah, A. 2021. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Perubahan Sudut *Tibiofemoral* pada Lansia di Karang Werdha Dirgantara Malang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 6(4): 2021.
- Widyastuti, Y., Purbaningrum, R. S. Wijayanti. 2022. Efektifitas Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD PKU Muhammadiyah Delanggu. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia* 2(2): 74-83.
- Yuniati, N. I. 2022. Profil Pasien Hipertensi di Puskesmas Purwokerto Utara. *Jurnal Bina Cipta Husada* 18(1): 140-150.
- Zainaro, M. A., Chrisanto, E. Y., Winara, A. 2021. Asuhan Keperawatan Komprehensif dengan Penerapan Efektifitas *Foot Massage* dan *ProgressiveMuscle Relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Journal Of Public Health Concerns* 1(3): 151-161.