

IMPLEMENTASI PIJAT REFLEKSI KAKI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT TK II PUTRI HIJAU MEDAN

Munawir Rifqi¹, Nina Fentiana², Ika Ariyanti³

Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Medan, Indonesia

Correspondence Email: fentiana.nina@gmail.com

Abstract. Hypertension is one of the most common diseases experienced by the community and poses a high risk of causing serious complications. Persistently elevated blood pressure can damage vital organs and increase the risk of cardiovascular diseases such as heart attacks, strokes and kidney failure. The purpose of this study is to determine the implementation of foot reflexology massage to reduce blood pressure in patients with hypertension. This research employed a case study approach involving two hypertensive patients at TK II Putri Hijau Hospital Medan. The Nursing care process included assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The results showed a decrease in both systolic and diastolic blood pressure after the foot reflexology intervention. The first patient experienced a reduction in blood pressure from 145/90 mmHg to 130/82 mmHg, while the second patient's blood pressure from 144/89 mmHg to 128/82 mmHg. The study concludes that the implementation of foot reflexology massage is proven to be effective in lowering blood pressure in hypertensive patients. This therapy is recommended as a complementary intervention in nursing practice to assist in controlling hypertension.

Keywords: *Hypertension, foot reflexology massage, blood pressure, complementary therapy*

Abstrak. Hipertensi salah satu penyakit yang banyak dialami masyarakat dan berisiko menimbulkan komplikasi serius. darah yang tinggi secara terus-menerus dapat merusak organ-organ vital dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal. tujuan penelitian ini untuk mengetahui Implementasi pijat refleksi kaki, untuk menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus terhadap dua pasien hipertensi di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan. Proses asuhan keperawatan mulai dari pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, hingga evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik setelah diberikan intervensi pijat refleksi kaki. Pasien pertama mengalami penurunan tekanan darah dari 145/90 mmHg menjadi 130/82 mmHg, dan pasien kedua dari 144/89 mmHg menjadi 128/82 mmHg. Kesimpulan dari penelitian Implementasi pijat refleksi kaki terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Saran Terapi ini diharapkan dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam praktik keperawatan guna membantu pengendalian hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, pijat refleksi kaki, tekanan darah, terapi komplementer

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang paling serius saat ini dan menjadi penyebab utama kematian secara global. Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih dari atau sama 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari atau sama dengan 90 mmHg.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) (2018), menunjukkan bahwa terdapat 1,13 miliar penduduk dunia yang menderita hipertensi dan setiap tahunnya semakin meningkat. Diperkirakan penderita hipertensi mencapai 1,5 miliar penduduk pada tahun 2025, dan 10,44 juta orang diperkirakan meninggal setiap tahunnya (Niswah et al., 2022). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi penderita Hipertensi di Indonesia sebesar 30,8%. Prevalensi Hipertensi di Sumatera Utara mencapai 25,4% dari jumlah seluruh penduduk di Sumatera Utara (Survei Kesehatan Indonesia 2023).

Tingginya prevalensi hipertensi menjadi perhatian karena memiliki berbagai komplikasi seperti stroke, infark miocard, gagal ginjal. Penatalaksanaan dan pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan secara farmakologis dengan pemberian obat-obatan anti hipertensi. Penatalaksanaan secara non farmakologis dengan terapi komplementer antara lain akupunktur, akupresur, tanaman tradisional bekam, dan pijat/massage (Ardiansyah, 2019).

Terapi pijat refleksi kaki adalah salah satu terapi komplementer yang dapat dipilih untuk menurunkan tekanan darah. Pijat Refleksi kaki umumnya merupakan manipulasi jaringan lunak kaki yang tidak berfokus pada titik-titik tertentu di bagian bawah kaki relatif terhadap anggota tubuh lainnya. Penerapan pijat refleksi kaki dapat meningkatkan kelancaran kembalinya darah ke jantung, melebarkan pembuluh darah, merangsang aktivitas parasimpatis, dan pada akhirnya menghasilkan respon relaksasi yang menurunkan tekanan darah membuat aliran darah balik menuju jantung menjadi lancar (Niswah et al., 2022).

Pijat kaki mencakup manipulasi umum jaringan lunak pada kaki daripada berfokus pada lokasi tertentu di telapak kaki yang terhubung dengan area tubuh lainnya. Tujuan dari pijat refleksi kaki menurut (Patria & Haryani, 2019), adalah tekanan pada dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi faktor, yang menyebabkan penurunan tekanan darah hal ini dapat menurunkan aktivitas jantung dalam memompa darah dalam jurnal (Ajas Wati, 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Patria & Haryani, 2019), yang membahas tentang pijat refleksi kaki efektif menurunkan tekanan darah pada orang dewasa. Penelitian pada kelompok dewasa yang mengalami hipertensi menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Penelitian lain pada 20 lansia yang diberikan pijat refleksi kaki juga menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik lebih banyak dibanding lansia yang tidak diberikan intervensi (Wahyudin et al., 2021).

Teknik pijat refleksi kaki yang sering dilakukan dengan cara, mengusap, merambatkan ibu jari, memutar tangan pada satu titik, serta menekan dan menahan. Pijat refleksi kaki dilakukan sebanyak tiga kali dalam 1 minggu secara berturut turut, dengan durasi selama 30 menit, dan durasi 15 menit pada kaki kanan dan 15 menit pada kaki kiri. Langkah yang dilakukan pada pijat refleksi kaki yaitu mencuci tangan dengan hand sanitizer, membersihkan lokasi yang akan diberikan pijatan, oleskan lotion atau baby oil, lakukan pijat refleksi kaki sesuai lokasi dan waktu yang sudah ditentukan, membersihkan kaki klien dari sisa minyak atau lotion dengan menggunakan handuk, rapikan alat dan klien, cuci tangan, berikan reinforcement positif, dokumentasi tindakan, menjelaskan kepada klien bahwa tindakan sudah selesai dilakukan, kaji respon klien setelah dilakukan pijatan, serta mengajarkan keluarga cara melakukan pijat refleksi kaki (Hijriani et al., 2023).

Berdasarkan dari hasil Survey Awal pada tanggal 12 November di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan dengan penyakit hipertensi didapatkan data sebanyak 252 orang pada tahun 2023 dan pada tahun 2024 dari bulan Januari sampai September sebanyak 147 orang. Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk meneliti dan melakukan asuhan keperawatan dengan “Implementasi Pijat Refleksi Kaki untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan”.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Hipertensi

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara abnormal, baik tekanan diastol maupun tekanan sistol. Menurut WHO batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg tekanan sistol dan 80-90 mmHg tekanan diastol. Seseorang

dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darahnya $> 140/90$ mmHg (Kamaliah Ainun, Kristina et al., 2021).

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 kesediaan yang paling serius saat ini. Penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian secara global (Ema Erfiana, Fida. H & Dewi. L, 2024)

Sebagian besar penderita, hipertensi tidak menimbulkan gejala, pada keadaan berat hipertensi dapat menimbulkan gejala sakit kepala, perdarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan, bahkan dapat menyebabkan pandangan menjadi kabur yang terjadi karena adanya kerusakan pada otak mata, komplikasi pada jantung dan ginjal, stroke serta dapat mengakibatkan penurunan kesadaran dan koma.

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik(mmHg)
Normal	< 120	< 80
Pre Hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi Tahap 1	140-159	90-99
Hipertensi Tahap 2	≥ 160	≥ 100

Konsep Pijat Refleksi Kaki

Pijat refleksi kaki merupakan salah satu terapi alternatif pengobatan Nonfarmakologis yang efektif untuk membantu meringankan dan menyembuhkan daripada penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi, teknik dasar yang sering dipakai dalam pijat refleksi diantaranya: mengusap (massase), teknik merambatkan ibu jari, memutar tangan pada satu titik, serta teknik menekan dan menahan. Rangsangan rangsangan berupa pijatan dan tekanan pada kaki dapat memancarkan gelombang gelombang relaksasi ke seluruh tubuh. Setelah dilakukan terapi pijat refleksi kaki responden mengatakan sering buang air kecil dan nyenyak ketika tidur dimalam hari serta ketika bangun badan terasa enteng dan kaki terasa ringan ketika dibuat untuk berjalan (Paraswati et al., 2019).

Terapi pijat refleksi kaki adalah cara untuk memanipulasi jaringan lunak dengan penekanan dan gerakan diputar. Menekan dengan ibu jari, tangan diputar disatu titik, dan memberi tekanan dan menahan. Terapi pijat refleksi kaki dilakukan selama 3 hari berturut-turut selama 30 menit prosedur pijat refleksi kaki dimulai dari persiapan, mempersiapkan pasien, dan melakukan pijat refleksi kaki (Ema Erfiana, Fida. H & Dewi. L, 2024).

Manfaat

Adapun manfaat pijat refleksi adalah memperlancar aliran darah, menurunkan kadar norepinephrin, menurunkan kadar *hormone cortisol*, menurunkan ketegangan otot, sehingga dapat menurunkan stress yang secara tidak langsung menurunkan tekanan darah (Muhammad, Yuli & Dhien, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan Ema, Fida & Dewi (2024), manfaat dari pijat refleksi kaki yaitu untuk sirkulasi darah menjadi lancar, mengurangi kelelahan dan rasa sakit, merangsang produksi hormon endofrin 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.

Prosedur

1. Waktu pijat refleksi dapat dilakukan selama 30-40 menit, tetapi bagi penderita penyakit kronis, lanjut usia waktunya lebih pendek.
2. Setiap titik refleksi hanya dipijat 5 sampai 9 menit dalam sekali pemijatan
3. Bisa menggunakan minyak agar kulit tidak lecet saat dipijat
4. Gerakan pertama disebut dengan eflurage yaitu memijat dari pergelangan kaki ditarik sampai ke jari jari. Gerakan dapat dilakukan sekitar 3-4 kali.
5. Gerakan kedua ini sama dengan gerakan pertama yaitu menarik dari pergelangan kaki hingga sampai ujung jari melewati perselangan jari diakhiri dengan tarikan kecil pada jari. Gerakan ini dilakukan pada semua jari kaki, dari kelingking hingga jempol.
6. Setelah itu, dilakukan seperti gerakan pertama tapi dengan menungkupkan semua telapak tangan pada atas dan bawah telapak kaki, ditarik lembut dari pergelangan kaki hingga ke jari kaki, gerakan ini dilakukan 3-4 kali.

7. Lakukan pemijatan dengan memfokuskan penekanan pada jempol, jari telunjuk, dan jari tengah, dengan membuat gerakan tarikan dari mata kaki ke arah tumit. Gerakan ini dilakukan sebanyak 3-4 kali. Lakukan pemijatan penekanan yang berfokus pada jempol, mengusap dari telapak kaki bagian atas hingga kebawah. Gerakan ini dapat dilakukan sebanyak 3-4 kali. (Hijriani et al., 2023).

Konsep Dasar Asuhan Keperawatan

1. Pengkajian
2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan yang muncul pada pasien hipertensi menurut Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI, 2018) adalah Intoleransi aktivitas berhubungan dengan ketidakseimbangan suplai dan kebutuhan oksigen (D.0056).

3. Intervensi Keperawatan
4. Implementasi Keperawatan
5. Evaluasi Keperawatan

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dalam bentuk studi kasus untuk mengeksplorasi “Implementasi Pijat Refleksi Kaki untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan”. Subjek yang digunakan dalam studi kasus ini adalah 2 orang klien (dua pasien) yaitu dengan kriteria inklusi: Pasien dengan Hipertensi, bersedia menjadi responden dan berusia >18 tahun yang dirawat di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan.

Variabel	Definisi Operasional
Hipertensi	Tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah tinggi menjadi masalah hanya bila tekanan darah tersebut persisten. Tekanan darah tersebut membuat sistem sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah (termasuk jantung dan otak) menjadi tegang
Pijat Refleksi Kaki	dilakukan dengan cara memijat bagian titik refleksi di

kaki yang dapat memberikan rangsangan relaksasi yang mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh pada bagian-bagian tubuh yang berhubungan dengan titik syaraf kaki yang dipijat.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2025 di RS TK II Putri Hijau Medan dengan metode pengumpulan data yaitu dimulai dengan teknik pengumpulan data, prosedur pengumpulan data dan instrumen pengumpulan data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengkajian

Identitas Pasien dan Anamnesa

Tabel 4.4 Identitas Klien dan Hasil Anamnesa

Identitas klien	Kasus 1	Kasus 2
Nama	Ny.I	Ny. M
Umur	47 Tahun	59 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Pendidikan	SMA	SMA
Pekerjaan	Tidak bekerja	Tidak bekerja
Status perkawinan	Sudah menikah	Sudah menikah
Agama	Islam	Islam
Alamat	Jln. Pasar Belakang Dusun II Hulu, Desa Besilam, Kec. Padang Tualang, Kab. Langka	Jln. Ampera IV no.25 Kec.Medan timur
Suku/bangsa	Batak	Batak
Tanggal masuk rumah sakit	29 April 2025 13.00 WIB	05 Mei 2025 06.00 WIB
Jam masuk	Hipertensi	Hipertensi
Diagnosa masuk	BPJS	BPJS
Ditanggung oleh	30 April 2025	06 Mei 2025
Tanggal dan jam pengkajian	Pukul : 14.30 WIB	Pukul : 15.00 WIB

Data Fokus

Tabel 4.7 Data Fokus

Data Subjektif	Data Objektif
Pasien 1	
1. Klien mengatakan sakit kepala dan leher bagian belakang	1. Klien tampak sulit berdiri saat kepalanya sakit
2. Klien mengatakan jika tekanan darahnya meningkat klien merasakan pusing yang sangat hebat	2. Klien tampak memegang kepala dan leher
3. Klien mengatakan tidak tahan berdiri dan berjalan jika sakit kepala	3. Klien tampak meringis kesakitan
4. Klien mengatakan kurang paham tentang penyakitnya	4. Klien tampak gelisah
5. Klien mengatakan berat badan klien berkurang semenjak sakit	5. Klien tampak lelah
6. Klien mengatakan sulit melakukan kegiatan sehari-hari	6. Mukosa bibir klien tampak kering
	7. TTV:
	TD : 145/90 mmHg
	RR : 24 x/i
	Suhu : 36,7 °c
	SpO2 : 95 %
	Hb : 12.2 g/dL
Pasien 2	
Data Subjektif	Data Objektif
1. Klien mengeluh pusing hilang timbul sejak 1 minggu	1. Klien tampak sulit berdiri jika pusing
2. Keluarga klien mengatakan klien sakit kepala belakang (tengkuk)	2. Klien tampak dibantu oleh anaknya
3. Klien merasa badannya lemas	3. Klien tampak tidak mengerti cara menangani penyakit hipertensi
4. Klien mengatakan tidak tahan berdiri	4. Klien tampak meringis kesakitan
5. Keluarga klien mengatakan kurang paham tentang penyakitnya	5. Klien tampak gelisah
6. Keluarga klien mengatakan belum mengerti cara menangani penyakit hipertensi	6. Klien tampak lemas
7. Klien mengatakan sulit melakukan aktivitas	7. Mukosa bibir klien tampak kering
	8. TTV:
	TD : 144/89 mmHg
	RR : 24 x/i
	Suhu : 36 °c
	SpO2 : 95 %
	Hb : 12.3 g/dL

2. Diagnosa Keperawatan

Kasus I	Kasus II
Intoleransi aktivitas b/d ketidak seimbangan suplai dan kebutuhan oksigen d/d sulit berdiri atau melakukan aktivitas karena sakit kepala dan leher bagian belakang.	Intoleransi aktivitas b/d ketidak seimbangan suplai dan kebutuhan oksigen d/d sulit melakukan aktivitas karena merasakan sakit kepala dan leher bagian belakang

3. Intervensi Keperawatan

No	SDKI	SLKI	SIKI
1	Intoleransi aktivitas berhubungan dengan ketidak seimbangan suplai dan kebutuhan oksigen (D.0056)	Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x pertemuan diharapkan klien dengan kriteria hasil : 1. Tekanan darah menurun 2. Verbalisasi menurun 3. Sakit kepala menurun 4. Gelisah menurun 5. Pola istirahat membaik	Terapi relaksasi (I.09326) <i>Observasi</i> 1. Identifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif 2. Identifikasi teknik pijat kaki yang pernah efektif digunakan 3. Identifikasi kesediaan, kemampuan, dan penggunaan teknik sebelumnya 4. Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan 5. Monitor respons terhadap terapi pijat kaki

Terapeutik

6. Ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, jika memungkinkan
7. Berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik pijat kaki
8. Gunakan pakaian longgar
9. Gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama
10. Gunakan Teknik pijat kaki sebagai strategi penunjang dengan analgetik atau tindakan medis lain, jika sesuai

Edukasi

11. Jelaskan tujuan , manfaat, Pijat refleksi kaki
 12. Jelaskan secara rinci intervensi pijat kaki yang dipilih
 13. Anjurkan mengambil posisi yang nyaman
 14. Anjurkan rileks dan merasakan sensasi pijat kaki
 15. Anjurkan sering
-

mengulangi atau
memilih teknik yang
dipilih

4. Implementasi Keperawatan (implementasi terapi pijat kaki dilakukan selama 3 hari berturut-turut selama 30 menit prosedur pijat refleksi kaki dimulai dari persiapan, mempersiapkan pasien, dan melakukan pijat refleksi kaki).

5. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian kedua partisipan memiliki beberapa kesamaan yaitu pada kasus 1 dan 2 berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia kasus 1 dengan usia 47 tahun dan pada kasus 2 yaitu 59 tahun dan memiliki keluhan pusing dan sakit pada leher bagian belakang, tekanan darah kasus 1 145/90 mmHg. sedangkan kasus 2 saat dikaji tekanan darah 144/89 mmHg.

Dari kedua kasus diperoleh diagnosa yang sama pada kasus 1 dan kasus 2 yaitu Intoleransi aktivitas berhubungan dengan ketidakseimbangan suplai dan kebutuhan oksigen. Rencana keperawatan pada kasus 1 dan 2, bersumber dari SIKI (2017) yaitu pijat refleksi kaki.

Berdasarkan intervensi yang ditentukan oleh peneliti, tindakan keperawatan yang di lakukan 16 intervensi. Jurnal yang terkait dengan ntervensi tersebut dilakukan oleh Lilis (2024), pada pasien hipertensi yang berisikan tentang implementasi pijat refleksi kaki.

Hasil penelitian Eva (2022), menyatakan bahwa tekanan darah yang tinggi yang terjadi pada pasien hipertensi dapat dicegah dengan melakukan terapi pijat refleksi kaki yang bermanfaat untuk memberikan efek rileks dan melemaskan otot-otot yang tegang, bermanfaat bagi kesehatan dan juga untuk melancarkan peredaran darah.

Evaluasi keperawatan setelah dilakukan implementasi selama 3 hari, mulai tampak berhasil pada hari ke 1 yaitu adanya penurunan tekanan darah pada kasus 1 dan 2 di evaluasi setiap hari. Pada kasus 1 dengan Intoleransi aktivitas sebelum intervensi tekanan darah 145/90 mmHg, RR 24 x/i, Suhu 36,7 ° c, dan SpO2 95 % . Setelah intervensi tekanan darah 130/82 mmHg, RR 24 x/i, Suhu 36,1 ° c, dan SpO2 95 % terjadi penurunan setelah dilakukan terapi. Sedangkan pada kasus 2 sebelum intervensi,

tekanan darah 144/89 mmHg, RR 24 x/i, Suhu 36 ° c, dan SpO₂ 95 %. Setelah intervensi tekanan darah 128/82 mmHg, RR 24 x/i, Suhu 36,3 ° c, dan SpO₂ 95 % terjadi penurunan setelah dilakukan terapi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik setelah diberikan intervensi pijat refleksi kaki. Pasien pertama mengalami penurunan tekanan darah dari 145/90 mmHg menjadi 130/82 mmHg, dan pasien kedua dari 144/89 mmHg menjadi 128/82 mmHg.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Leini., 2021), yaitu melaksanakan terapi pijat refleksi kaki selama 3 kali dalam 3 hari dengan waktu 30 menit yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah. Pijat melancarkan 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 refleks sehingga melancarkan aliran darah (Alviani,2019).

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian studi kasus diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa pijat refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah terutama pada pasien hipertensi yang mengalami masalah peningkatan tekanan darah di Rumah Sakit Putri Hijau Medan.

Saran dari penelitian ini bagi pasien hipertensi mampu melakukan pijat kaki secara teratur untuk menurunkan tekanan darah, bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu meneliti pijat kaki pada masalah kesehatan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, K., & Leini, S. (2021). Abdimas galuh terapi *foot massage* untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi *foot massage therapy to reduce and stabilate blood pressure in hypertension patients*. 3(2).<http://dx.doi.org/10.25157/ag.v3i2.5902>
- Ajas Wati, N. (2024). Penerapan Terapi Pijat Refleksi Kaki Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Bagas Waras Klaten. Program Studi Ners Program Profesi. Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta F.<http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/7445>

- Brunner & Suddart. (2018) *buku ajar keperawatan medikal bedah* edisi 8. Jakarta: EGC.
- Ema Erfiana, Fida' Husain, & Dewi Listyorini. (2024). Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar. *Jurnal Ventilator*, 2(3), 42–52. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i3.1282>
- Hijriani, A., Chairani, R., Studi Prodi Sarjana Terapan, P., Ners, P., Kesehatan Kemenkes Jakarta, P. I., & Keperawatan, J. (2023). Pengaruh Pemberian Foot Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Dalam Konteks Keluarga: Case Report. *JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 3(2). <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1380>
- Lilis Setiyowati1, M. D. L., Surakarta, 1Mahasiswa Program Profesi Ners Universitas Kusuma Husada, & Isstyowati072@gmail.com, 2Dosen Program Studi Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta. (2024). Penerapan pijat refleksi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di ruang mawar rsud dr.gondo suwarno ungaran.
- 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. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i2.9502>
- Niswah, A., Armiyati, Y., & Samiasih, A. (2022). Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Dengan Terapi *Foot Massage*: Studi Kasus *Lowering Blood Pressure Of Patients With Hypertension By Applying Foot Massage : A Case Study*. 5. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/1302>