

PENERAPAN INTERVENSI PADA KELUARGA DENGAN MASALAH UTAMA HIPERTENSI PADA LANSIA MENGGUNAKAN TEKNIK FOOT REFEXOLOGY

Rakha Krisna Ardiansyah^{1*}, Muzaroah Ermawati U², Adi Buyu Prakoso³, Budi Kristanto⁴

Prodi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : rakhakrisna@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang umum pada lansia dan biasa dikenal sebagai *The Silent Killer* karena sering tidak bergejala, sehingga berisiko tinggi menimbulkan komplikasi kardiovaskular. Penatalaksanaan nonfarmakologis seperti pijat refleksi kaki (*foot reflexology*) menjadi alternatif intervensi keperawatan komplementer untuk membantu mengontrol tekanan darah sekaligus meningkatkan relaksasi dan kualitas hidup lansia. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas terapi *foot reflexology* dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gatak. Metode penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan pre-test dan post-test pada dua lansia penderita hipertensi. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut sesuai SOP, dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi menggunakan tensimeter aneroid. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden, di mana responden pertama mengalami penurunan dari 180/110 mmHg menjadi 135/85 mmHg dan responden kedua dari 170/110 mmHg menjadi 145/90 mmHg, dengan rata-rata penurunan sistolik masing-masing sebesar 45 mmHg dan 25 mmHg, serta penurunan diastolik sebesar 25 mmHg dan 20 mmHg. Kesimpulan penelitian ini adalah terapi *foot reflexology* terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, sehingga dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan komplementer di komunitas untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi ketergantungan pada obat antihipertensi.

Kata kunci : hipertensi, lansia, pijat refleksi kaki, tekanan darah, terapi komplementer

ABSTRACT

Hypertension is a common degenerative disease in the elderly and is commonly known as The Silent Killer because it is often asymptomatic, thus carrying a high risk of cardiovascular complications. This study aims to determine the effectiveness of foot reflexology therapy in reducing blood pressure in elderly with hypertension in the Gatak Community Health Center work area. The research method used a quasi-experimental design with a pre-test and post-test approach on two elderly patients with hypertension. The intervention was carried out for three consecutive days according to SOP, with blood pressure measurements before and after therapy using an aneroid sphygmomanometer. The results of the study showed a decrease in blood pressure in both respondents, where the first respondent experienced a decrease from 180/110 mmHg to 135/85 mmHg and the second respondent from 170/110 mmHg to 145/90 mmHg, with an average decrease in systolic blood pressure of 45 mmHg and 25 mmHg, respectively, and a decrease in diastolic blood pressure of 25 mmHg and 20 mmHg. The conclusion of this study is that foot reflexology therapy is proven to be effective in reducing blood pressure in elderly with hypertension, so it can be recommended as a complementary nursing intervention in the community to improve the quality of life of the elderly and reduce dependence on antihypertensive drugs.

Keywords : blood pressure, complementary therapy, elderly, foot reflexology, hypertension

PENDAHULUAN

Lansia adalah sekelompok orang yang akan mengalami proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade. Lansia merupakan individu yang berada dalam tahapan

usia dewasa akhir dengan usia di atas 60 tahun. Pada usia ini seseorang akan mengalami proses degeratif. Dalam proses seseorang menjalani penuaan yang berdampak pada penurunan fungsi dan struktur organ dan jaringan tubuh, sehingga tidak mampu dalam memperbaiki kerusakan yang menimbulkan penyakit degeneratif seperti hipertensi (Saletti-cuesta et al., 2020). Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia yang dapat mengurangi kualitas hidup seseorang. Hipertensi juga salah satu faktor risiko yang paling dekat dengan penyakit kardiovaskuler dan mortalitas atau kematian pada usia muda akibat penyakit ini. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular, hingga saat ini masih dikenal sebagai *The Silent Killer* karena gejalanya sulit dikenali dan pasien seringkali tidak menunjukkan gejala apa pun (Galih Nonasri, 2021).

Hipertensi atau dikenal dengan tekanan darah tinggi ini terjadi apabila peningkatan tekanan darah sistole dan diastole secara konsisten di atas 140/90 mmHg. Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang sering dijumpai di Indonesia. Hipertensi dapat menyerang berbagai kalangan di masyarakat dari tingkat sosial tinggi hingga menengah ke bawah. Faktor usia menjadi salah satu resiko pada hipertensi meningkatnya usia pada seseorang berisiko untuk menderita hipertensi akan semakin besar dan karena pengaruh usia seseorang terhadap kemunculan stres juga sering terjadi (Arianto, 2018). Bila terjadi kenaikan nilai sistole lebih dari 30 mmHg dari batas biasanya itu disebut hipertensi pra normal atau jika lebih dari hipertensi pra normal disebut hipertensi tingkat 1. Beberapa faktor dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu gaya hidup dengan pola makan yang salah, jenis kelamin, latihan fisik, makanan, stimulan (zat-zat yang mempercepat fungsi tubuh) dan pengelolaan stres Arianto,2018).

Menurut *World Health Organization*, jumlah penderita orang dewasa didunia mencapai 1,28 miliar, orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar tinggal di negara berpeghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak mengetahui hal ini (WHO, 2023). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi adalah penyebab kematian tertinggi ke empat di Indonesia dengan persentase 10,2% (Kemenkes, 2024). Prevelensi hipertensi di Jawa Tengah berdasarkan Badan Pusat Statistik mencapai 37,6%. Jumlah penderita ini termasuk angka tertinggi diseluruh provinsi yang ada di Indonesia setelah Jawa Barat dan Kalimantan Timur (Badan Pusat Statistik, 2021).

Gejala hipertensi termasuk pusing, rasa tidak nyaman, pegal pada tengkuk, kesulitan bernafas, kesulitan tidur, dan kelelahan. Pasien dengan hipertensi lebih dari dua tahun mengalami kecemasan tentang kondisinya. Karena penyakitnya tidak kunjung sembuh, mereka mengalami kecemasan, stres, dan rasa tidak berdaya. Stres memengaruhi sintesis melatonin dalam kelenjar pineal. Semua fungsi tubuh yang berkaitan dengan ritme sirkadian, termasuk siklus tidur, diatur oleh melatonin. Terganggunya ritme sirkadian menyebabkan insomnia (Krisma Prihatini & Ns. Ainnur Rahmanti, 2021). Pijat refleksi kaki adalah suatu teknik pemijatan di kedua kaki pada berbagai titik refleksi di kaki, memijat lembut secara teratur untuk meningkatkan relaksasi. Teknik pijat refleksi kaki ini dapat merangsang 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 (Faridah Umamah, 2019).

Secara fisiologis pemberian terapi pijat refleksi kaki dapat meningkatkan aliran darah. Kompresi pada otot merangsang aliran darah vena dalam jaringan subkutan dan mengakibatkan retensi darah menurun dalam pembuluh perifer dan peningkatan drainase getah bening dan juga dapat menyebabkan pelebaran arteri yang meningkatkan suplai darah ke daerah yang sedang dipijat, juga dapat meningkatkan pasokan darah dan meningkatkan efektivitas kontraksi otot serta membuang sisa metabolisme dari otot-otot sehingga membantu mengurangi ketegangan

pada otot, merangsang relaksasi dan kenyamanan. (Chanif & Khoiriyah, 2016). Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, dapat dirumuskan karya ilmiah akhir ners ini yaitu "Bagaimana Asuhan Keperawatan Pada Hipertensi melalui proses keperawatan mulai dari proses pengkajian, penentuan diagnosa, intervensi, implementasi, evaluasi. Apakah *foot reflexology* dapat memperlancar peredaran darah pada pasien Hipertensi ?". (Hakiki & Rakhmawati, 2023)

Tujuan umum karya ilmiah akhir ners ini yaitu mampu melaksanakan Asuhan Keperawatan secara langsung dan komprehensif pada pasien dengan Hipertensi dengan implementasi *foot reflexology* untuk memperlancar peredaran darah pada pasien hipertensi. (Tias & Purwanti, 2024) Tujuan khusus penelitian ini yaitu mengidentifikasi pengkajian keperawatan pada klien dengan hipertensi, mengidentifikasi diagnosa keperawatan pada klien dengan hipertensi, mengidentifikasi intervensi keperawatan pada klien dengan hipertensi, mengidentifikasi evaluasi keperawatan pada klien dengan hipertensi, mengidentifikasi hasil asuhan keperawatan yang telah diberikan pada klien dengan hipertensi dan menganalisis efektifitas pemberian *foot reflexology* pada pasien hipertensi

METODE

Jenis Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen pretest and posttest with control group design*. Metode ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian senam hipertensi dan terapi pijat kaki pada lansia hipertensi. Penelitian ini dilakukan di Desa Tempel, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo pada tanggal 25 Maret-25 Juni 2025 dengan 2 responden. Sampel penelitian ini adalah pasien lansia yang mengalami hipertensi. Variabel yang digunakan yaitu variabel independent dan dependen, variabel independen berupa *foot reflexology* dan variabel dependen berupa hipertensi. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara.

HASIL

Hasil Pengukuran Sebelum Dilakukan Terapi Foot Refexology

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Foot Refexology

| Hari | Ny. S | | | Ny. D | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|------------------------|------------------|-----------------|------------------------|
| | Pre | Post | Kategori | Pre | Post | Kategori |
| Hari ke 1 | 180/110 mmHg | 165/110 mmHg | Tingkat III (berat) | 170/ 110 mmHg | 160/100 mmHg | Tingkat III (berat) |
| Hari ke 2 | 160/100 mmHg | 150/95 mmHg | Tingkat II (sedang) | 155/100 mmHg | 155/95 mmHg | Tingkat II (sedang) |
| Hari ke 3 | 140/90 mmhg | 135/85 mmhg | Tingkat I (ringan) | 150/95 mmHg | 145/90 mmHg | Tingkat I (ringan) |
| Hasil penurunan | | 45/25 | | | 25/20 | |

Berdasarkan tabel 1, tekanan darah Ny. S pada hari ke-1 sebelum intervensi 180/110mmHg dan Ny. D 170/110mmHg. Setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan tekanan darah pada kedua responden menjadi 165/110mmHg pada Ny. S dan 160/100mmHg pada Ny. D. Pada hari ke-3 sebelum, intervensi sebesar 140/90mmHg pada Ny. S dan 150/95mmHg pada Ny. D. Setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan tekanan darah pada kedua responden menjadi 135/85mmHg pada Ny. S dan 145/90mmHg pada Ny. D . Kedua

responden menjadi penurunan dalam tekanan darah. Hasil akhir sebelum penerapan terapi foot reflexology didapatkan hasil tekanan darah sebesar 180/110mmHg pada Ny. S dan 170/110mmHg pada Ny. D, termasuk dalam kategori hipertensi derajat III sedangkan setelah intervensi selama 3 hari didapatkan hasil tekanan darah sebesar 135/85mmHg pada Ny. S dan 145/90mmHg pada Ny. D, termasuk dalam kategori hipertensi derajat I. hasil penerapan penurunan tekanan darah yang dialami Ny. S lebih cepat dibandingkan dengan Ny. D.

PEMBAHASAN

Analisa penerapan terapi *foot reflexology* yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah tinggi yang telah dilakukan pada 2 responden didapatkan hasil pengkajian dengan diagnosa Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif berhubungan dengan ketidakefektifan pola perawatan kesehatan keluarga ditandai dengan aktivitas sehari-hari tidak efektif untuk memenuhi tujuan kesehatan (D.0116) Hasil penerapan pada klien 1 Ny. S sebelum dilakukan intervensi pada hari ke-1 TD : 180/110 mmHg setelah dilakukan terapi *foot reflexology* selama 3 hari x 1 jam setiap sore didapatkan hasil TD menurun menjadi 135/85 mmHg. Ny. S mengatakan badan menjadi enakan, Ny. S dan keluarga mengatakan memahami prosedur yang diberikan, terlihat Ny. S dan keluarga tampak kooperatif saat diberikan penejelasan dan tekanan darah menurun setelah diberikan tindakan Hasil penerapan sebelum dilakukan *foot reflexology* pada Ny. D dihari ke-1 didapatkan hasil TD : 170/110 mmHg setelah diberikan *foot reflexology* selama 3 hari x 1 jam setiap sore turun menjadi 145/90 mmHg. Ny. S mengatakan setalah diberikan terapi *foot reflexology* badan menjadi rilex dan keluarga mengatakan dapat memahami tindakan yang diberikan sebagai perawatan mandiri, terlihat pasien tampak nyaman dan keluarga pasien tampak kooperatif terlihat tekanan darah turun setalah diberikan *foot reflexology*.

Hal ini menunjukan bahwa pemberian terapi *foot reflexology* pada ke 2 responden selama 3x dalam seminggu dengan frekuensi pemberian 1 hari selama 15-20 menit terdapat kesimpulan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada Ny. S dan Ny. D. Menurut (Hakiki & Rakhmawati, 2023; Mansour et al., 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. Penelitian sejalan dengan penelitian Kamelani, K. R., & Prijayanti, E. D. (2024) bahwa hasil penerapan metode pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi selama 3x dalam seminggu dengan frekuensi 1 kali sehari setiap pagi selama 15-20 menit didapatkan hasil pengukuran tekanan darah mengalami penurunan.

Menurut penelitian (Lutvitaningsih et al., 2021) Terapi *foot reflexology* dapat menurunkan stres dengan menstimulasi efek menenangkan, yang membantu menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan endorfin, sehingga berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Penelitian ini didukung oleh (Nissa et al., 2021) menunjukan bahwa pijat kaki dapat meningkatkan sekresi hormon seperti dopamin dan serotonin, yang memiliki peran utama dalam menciptakan euforia dan kebahagiaan pada orang, dan akibatnya mengurangi kecemasan pasien, menekan kecemasan dapat secara langsung mempengaruhi dan meningkatkan kualitas tidur.

KESIMPULAN

Masalah utama pada kedua pasien lansia adalah hipertensi derajat berat yang ditandai dengan tekanan darah awal Ny. S 180/110 mmHg dan Ny. D 170/110 mmHg, disertai keluhan pusing, mudah lelah, dan ketidaknyamanan fisik. Setelah dilakukan intervensi berupa terapi

foot reflexology selama tiga hari berturut-turut, terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan pada kedua pasien. Ny. S mengalami penurunan sebesar 45/25 mmHg menjadi 135/85 mmHg, sedangkan Ny. D mengalami penurunan sebesar 25/20 mmHg menjadi 145/90 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa *foot reflexology* efektif sebagai terapi komplementer dalam membantu mengontrol tekanan darah pada lansia hipertensi, memberikan efek relaksasi, serta meningkatkan kenyamanan pasien. Dengan demikian, terapi ini dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, murah, dan dapat diterapkan dalam konteks perawatan keluarga maupun komunitas untuk mendukung pengelolaan hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung saya dalam menyelesaikan pembuatan artikel ini. Terimakasih kepada orang tua, dosen pembimbing, orang terdekat sahabat, dan teman-teman atas dukungan dan semangat yang diberikan selama penulisan artikel ini. Tanpa adanya dukungan dan semangat yang diberikan saya tidak dapat mencapai proses ini dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., & Khoiriyah, K. (2021). Aplikasi Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 33. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8264>
- Amalia, R. N. (2017). Efektifitas Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di PSTW Budi Luhur Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan AKPER YKY*, 6(2), 1–13. <https://doi.org/10.31227/osf.io/59z3w>
- Amaliah, F., & Sudikno. (2024). Faktor risiko hipertensi pada orang umur 45–74 tahun di Pulau Sulawesi. *Gizi Indonesia*, 37(2), 145–151.
- Anteneh, Z. A., Yalew, W. A., & Abitew, D. B. (2020). *Prevalence and correlation of hypertension among adult population in Bahir Dar City, Northwest Ethiopia: a community based cross-sectional study*. *International Journal of General Medicine*, 8, 175–185. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S81513>
- Bell, N. R., Singh, H., Grad, R., Moore, A. E., Dickinson, J. A., Kasperavicius, D., & Kretschmer, K. L. (2019). *Better decision making in preventive health screening*. *Canada Family Physician*, 63(7), 521–524.
- Bertalina, & An, S. (2019). Hubungan asupan natrium, gaya hidup, dan faktor genetik dengan tekanan darah pada penderita penyakit jantung koroner. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 240–249. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26630/jk.v8i2.467>
- Chanif, & Khoiriyah. (2017). Penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi berbasis pijat refleksi. *Prosiding Seminar Nasional: Universitas Muhammadiyah Semarang*, 69–74.
- Dela Goesalosna, Yuli Widayastuti, M. H. (2019). Upaya Pencegahan Resiko Penurunan Perfusi Jaringan Perifer Melalui Pijat Refleksi Kaki Pada Asuhan Keperawatan Hipertensi. *Jurnal Publikasi*, 15.01, 1–7.
- Farida, F., Abdillah, Y., & Farasari, P. (2020). Effectiveness Of Rosella Tea On Decreasing Blood Pressure In Hypertension Patients In Tulungagung District. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 162–169. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i1.277>
- Hartutik, S., & Suratih, K. (2017). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Gaster*, 15(2), 132. <https://doi.org/10.30787/gaster.v15i2.199>
- Kamelani, K. R., & Priyayanti, E. D. (2024). Penerapan metode pijat refleksi kaki pada lansia penderita hipertensi di Desa Palur Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Siti Rufaidah*, 2(3), 106–

119. <https://doi.org/10.57214/jasira.v2i3.100>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Gambaran Hipertensi Di Indonesia*. Kementrian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id>
- 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>
- Lutvitaningsih, I., & Maryoto, M. (2021). *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi*. 000, 412–416.
- Lutvitaningsih, L., Maryoto, M., & Aptiliyani, I. (2021). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. 1(3).
- Marisna, D., Budiharto, I., & Sukarni. (2018). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Dalam Kecamatan Pontianak Timur. *Naskah Publikasi*, 1-11. Didalam *jurnal pontianak* https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkepera_watanFK/article/view/22004
- Musiana, M., Astuti, T., & Dewi, R. (2017). Efektivitas Pijat Pengendalian Kadar Refleksi Glukosa Terhadap Darah Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(2), 224-232. ejurnal.poltekkestjk.ac.id
- Nissa, C., Wada, F. H., Astuti, P., Batubara, S. T., & Prima, A. (2021). Studi literatur: Pengaruh pijat refleksi kaki terhadap gangguan tidur pada lanjut usia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN>
- Niswah, A., Armiyati, Y., Samiasih, A., & Chanif. (Tahun tidak disebutkan). *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]. [Prosding seminar UNIMUS], [vol 5] <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/1302>
- Nizar, A. M. N., Kusnanto, & Lilik Herawati. (2021). *Effectiveness of Family Empowerment towards Diet Compliance and Family Independence in Caring for Family Members with Diabetes Mellitus: A Systematic Review*. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 9–19. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i1.435>
- Nizar, A. M., & Farida. (2025). Pengaruh terapi refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Kecamatan Campurdarat, Kabupaten Tulungagung. *Dapus: Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 4(1), 6–15.
- Pratiwi, I. (2017). *Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Intervensi Inovasi Terapi Kombinasi Refleksi Pijat Kaki dan Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Ruangan Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda*. 4
- Ramayanti, E. D., Lutfi, E. I., Wulandari, S., Kesehatan, F. I., & Kadiri, U. (2022). Penerapan terapi autogenik dan pijat refleksi kaki dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di kelurahan bujel kota kediri. 5(2), 45–57.
- Sihotang, E. (2021). Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2020. *Jurnal Pandu Husada*, 2(2), 98. <https://doi.org/10.30596/jph.v2i2.6683>
- Tias, R. S. P. N., & Purwanti, O. S. (2024). Efektivitas teknik foot reflexology untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan Afinitas*, 6(7), <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jka/article/view/200>
- WHO. (2022). *Hypertension*. Who. <https://www.who.int>