

Article

## PENGARUH TERAPI PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Cicielia Ernawati Rahayu<sup>1</sup>, Fani Hanifah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Keperawatan, STIKES Sumber Waras, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Keperawatan, STIKES Sumber Waras, Jakarta, Indonesia

### SUBMISSION TRACK

Received: February 20, 2023  
Final Revision: March 07, 2023  
Available Online: March 09, 2023

### KEYWORDS

Hypertension, foot reflexology therapy

### CORRESPONDENCE

E-mail: rcicilia21@yahoo.co.id

### A B S T R A C T

Hypertension is a state of systolic blood pressure 140 mmHg and diastolic 90 mmHg. Hypertension is known as a silent killer because it is the most common and has no known cause. Based on the 2018 RISKESDAS in Indonesia, the prevalence of hypertension in DKI Jakarta is the fifth highest (10.17%). Hypertension is caused by several factors such as age, gender and genetics. Non-pharmacological management of hypertensive patients can be done with massage, one of which is foot reflexology therapy. From literature review, it is hoped that researchers will get the effect of foot reflexology therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients. Research This study uses a literature review that uses data sources obtained from searching the google scholar database with journal topics in Indonesian and English in the 2016-2021 range. Literature review from 7 journals, obtained significant results in reducing blood pressure after being given an intervention in the study (Marisna, Desi et al. 2017) with interventions carried out 3 times a week with a duration of 30 minutes. Foot reflexology therapy is effective in reducing blood pressure in hypertensive patients with the intervention given 3 times a week with a duration of 30 minutes.

## I. INTRODUCTION

Hipertensi ialah salah satu penyakit kardiovaskuler pada umumnya tidak diketahui keluhannya serta paling umum diderita oleh seseorang sehingga dikenal sebagai pembunuh secara diam-diam (the silent killer). Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi ialah factor usia, serta genetic

sehingga mengakibatkan peningkatan morbiditas dan mortalitas (Yanti, 2019). Menurut World Health Organization (WHO 2019) pada masa ini prevalensi secara global yang menderita hipertensi sebanyak 22% dari populasi penduduk dunia. Negara dengan prevalensi yang menderita hipertensi tertinggi sebesar 27% dimiliki oleh negara afrika. Dan

prevalensi penderita hipertensi sebesar 25% dimiliki oleh asia tenggara.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (2018) di Indonesia prevalensi penyakit hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun didapatkan kejadian hipertensi tertinggi yaitu provinsi Sulawesi Utara yaitu sebesar (13,21%) dan provinsi DKI Jakarta menempati posisi kelima tertinggi yaitu sebesar (10,17%). Dengan insiden hipertensi yang tinggi membutuhkan penanganan yang harus segera diatasi.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilaksanakan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi ialah pengobatan menggunakan obat-obatan seperti obat anti hipertensi. Sedangkan pengobatan non farmakologi yaitu terapi komplementer yang meliputi akupunktur, bekam, tanaman tradisional, akupresur dan pijat massage salah satunya pijat refleksi kaki (Ardiansyah,2019).

Terapi pijat refleksi kaki merupakan cara untuk memanipulasi jaringan lunak dengan penekanan dan gerakan. Cara tersebut dapat diberikan dibagian tertentu (punggung, kaki, lengan, dll) maupun seluruh tubuh (Chanif & Khoiriyah. 2016). Dengan dilakukan pemijatan refleksi kaki pada bagian titik sentral hipertensi pada titik 1 (Otak), titik 2 (Dahi), titik 3 (Otak Kecil), titik 4 (Kelenjar Bawah Otak), titik 5 (Saraf Trigemini), titik 18 (Hati), titik 22 (Ginjal) dan titik 33 (jantung) dapat melancarkan sirkulasi darah keseluruh tubuh dengan merangsang penurunan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga mengakibatkan peningkatan vasodilatasi yang menyebabkan menurunnya resistensi perifer sehingga menyebabkan tekanan darah menjadi menurun.

Tindakan terapi pijat refleksi kaki telah dibuktikan oleh penelitian Chanif & Khoiriyah ( 2016 ) di Kota Semarang pada tahun 2016 dimana untuk sampel

berjumlah sebanyak 11 responden sebagai kelompok perlakuan. Dengan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan tindakan sejumlah 170,27 mmHg. Dan sesudah dilakukan tindakan mengalami penurunan sejumlah 14,63 mmHg. Sementara itu, rata-rata diastolik sebelum dilakukan tindakan sebesar 102,82 mmHg. Dan setelah dilakukan tindakan mengalami penurunan sebesar 12,55 mmHg. Dan diperoleh nilai akhir penelitian p value ( $0,000 < 0,005$ ) yang disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Tindakan terapi pijat refleksi kaki pun sudah dibuktikan oleh peneliti Lukman dkk. (2020) yang dilaksanakan di Klinik ATFG-8 Palembang pada tahun 2018. Dimana untuk sampel berjumlah sebanyak 18 orang sebagai kelompok perlakuan. Dengan rata-rata sistolik sebelum diberikan tindakan sejumlah 148,44 mmHg. Dan setelah diberikan tindakan mengalami penurunan sejumlah 4,94 mmHg. Sementara itu, rata-rata diastolik sebelum diberikan tindakan sebesar 95,72 mmHg. Dan sesudah dilakukan tindakan mengalami penurunan sejumlah 4,66 mmHg. Dan diperoleh nilai akhir penelitian p value ( $0,000 < 0,005$ ).

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas dan hasil beberapa penelitian sebelumnya. Sehingga peneliti tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi”. Dan peneliti merumuskan masalah berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas yaitu “Bagaimana pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi ?”

## II. METHODS

Penelitian ini menggunakan metode Literature Review, dengan memperoleh

data dari hasil pencarian menggunakan database Google Scholar didapatkan tujuh jurnal yang diterbitkan dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris dengan rentang tahun 2026-2021. Kata kunci yang digunakan yaitu “hipertensi” dan “terapi pijat refleksi kaki” (Bahasa Indonesia) dan “hypertension” and “foot reflexology therapy” (Bahasa Internasional). Kriteria inklusi yang dipilih sebagai responden adalah pasien hipertensi

### III. RESULT

Efektifitas terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Chanif & Khoiriyah (2016). Pasien hipertensi di kota Semarang berjenis kelamin laki-laki tahun 2016 dengan sampel sejumlah 11 responden, Melakukan terapi pijat refleksi kaki selama 30 menit, Didapatkan nilai p value = 0,00 ( $p < 0,05$ ) disimpulkan bahwa terapi pijat refleksi terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolic pada pasien hipertensi. Pretest rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 170,27 mmHg Sedangkan rata-rata diastolik sejumlah 102,82 mmHg. Posttest mengalami penurunan dengan selisih sejumlah 14,63 mmHg pada sistolik dan selisih pada diastolic sebesar 12,55 mmHg.

Quasi experimental dengan rancangan One-group Pre-Post test. Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer Hartutik, S. dan Suratih, K (2017). Pasien hipertensi di Panti Wredha Pajang Surakarta tahun 2017 berjumlah 74 responden dengan sampel 11 responden. Melakukan terapi pijat refleksi kaki, Didapatkan nilai p value = 0,00 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi pada pasien hipertensi. Pretest rata-rata

tekanan darah sistolik sebesar 154,5 mmHg Sedangkan rata-rata diastolik sejumlah 94,1 mmHg. Posttest pada sistolik mengalami penurunan dengan selisih sejumlah 25,9 mmHg dan selisih pada diastolic sejumlah 14,1 mmHg. Quasi Experiment dengan pre-posttest control one group design.

Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap Perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi Wilayah kerja puskesmas kampung dalam kecamatan pontianak timur. Marisna, Desi dkk (2017). Pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kampung Dalam Kecamatan Pontianak Timur tahun 2017 dengan sampel 15 responden. Melakukan terapi pijat refleksi kaki selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 30 menit. Diperoleh nilai p value = 0,00 ( $p < 0,05$ ) adanya pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pretest rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 147,07 mmHg Sedangkan rata-rata diastolik sejumlah 88,67 mmHg. Posttest pada sistolik mengalami penurunan dengan selisih sejumlah 11,07 mmHg dan selisih pada diastolic sejumlah 4,4 mmHg. Quasi experimental dengan rancangan pretest and posttest without control.

Efektifitas Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Pstw Budi Luhur Yogyakarta. Amalia, R. N (2018). Pasien hipertensi di PSTW Budi Luhur Yogyakarta tahun 2016 dengan sampel 39 responden. Melakukan terapi pijat refleksi kaki selama 4 minggu setiap 3 hari sekali dengan durasi waktu 30 menit. Didapatkan nilai p value = 0,01 ( $p < 0,05$ ) hal ini terbukti penerapan pijat refleksi kaki signifikan efektif dalam penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pretest rata-rata tekanan darah sistolik pada pengukuran ke-1 sebesar 135,38 mmHg Sedangkan rata-rata diastolik sejumlah 79,49 mmHg. Posttest pada sistolik mengalami

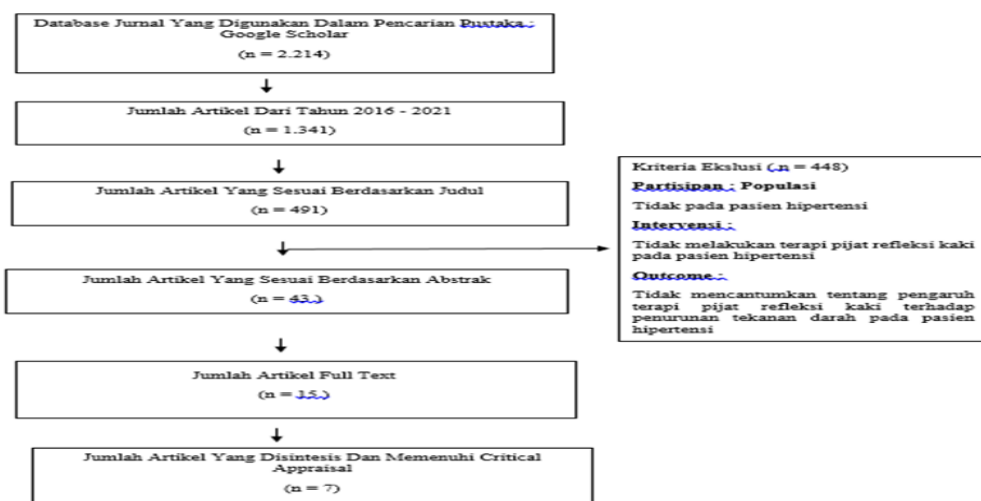
penurunan dengan selisih sejumlah 0,76 mmHg dan selisih pada diastolic sejumlah 1,54 mmHg. Quasi experimental dengan rancangan One-group Pre-Post test.

The Effect Of Foot Reflection Massage On Hypertension In Elderly Of Batam City. Erda, Rozza dkk (2020). Pasien hipertensi di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam tahun 2020 dengan sampel 15 responden. Melakukan terapi pijat refleksi kaki selama tiga hari dalam seminggu dengan durasi waktu 10 menit. Didapatkan nilai p value = 0,00 ( $p < 0,05$ ) Hal ini menunjukkan sebelum dan setelah dilakukan pijat refleksi kaki baik pada tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolic terdapat penurunan. Pretest rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 163,78 mmHg Sedangkan rata-rata diastolic sejumlah 91,41 mmHg. Posttest pada sistolik mengalami penurunan dengan selisih sejumlah 5,08 mmHg dan selisih pada diastolic sejumlah 2,45 mmHg. Quasi Experimental dengan menggunakan Onegroup Pretest-Posttest.

The Effect of Reflexology on the Blood Pressure Reduction. Retnaningsih, D (2020). Pasien hipertensi di Panti Werdha Wening Wardoyo Ungaran Semarang Jawa Tengah dengan sampel 37 responden. Melakukan terapi pijat refleksi kaki selama 6 hari dengan waktu

kurang lebih 20 menit. Didapatkan nilai p value = 0,00 ( $p < 0,05$ ) adanya pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pretest rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 145,41 mmHg Sedangkan rata-rata diastolic sejumlah 91,22 mmHg. Posttest pada sistolik mengalami penurunan dengan selisih sejumlah 11,02 mmHg dan selisih pada diastolic sejumlah 8,52 mmHg. Quasy Eskperiment dengan One-Group Pretest-Posttest Design Without Control Group.

Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2020. Sihotang, E (2021). Pasien hipertensi di Kecamatan Medan Tuntungan tahun 2020 dengan sampel 10 responden. Melakukan terapi pijat refleksi kaki sebanyak empat kali dalam seminggu dengan durasi waktu 15 menit. Didapatkan nilai p value = 0,00 pada sistolik dan diastolic 0,37 ( $p < 0,050$ ) dengan demikian pijat refleksi kaki terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pretest rata-rata tekanan darah dikatagori hipertensi ringan. Posttest rata-rata tekanan darah dikatagori normal. Quasi eksperimental dengan bentuk rancangan One-group Pre-Post test design.



Skema 1. Diagram Alir Pencarian Artikel

#### IV. DISCUSSION

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan ialah pasien yang mengalami hipertensi. Berdasarkan keseluruhan jurnal dalam penelitian ini menggunakan sampel dari yang terkecil sampai terbesar yaitu 10-39 responden. Menurut Sugiyono (2015) standar responden yang sesuai minimal sebesar 30. Namun dari keseluruhan jurnal terdapat beberapa jurnal yang sudah memenuhi standar yaitu Amalia, R. N. (2018); Arianto, Agus dkk (2018); Retnaningsih, D. (2020); Pristiyan, K dan Mujahid, I (2020); Lutvitaningsih, Iis dkk (2021).

Rata-rata sebagian besar jurnal teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu purposive sampling dimana teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu (Jaya, I. 2020). Karakteristik responden dalam penelitian jurnal ini rata-rata menggunakan usia dan jenis kelamin. Adapun teori pendukung oleh Pikir, Budi dkk (2016) menyatakan bahwa faktor risiko hipertensi terdapat dua yaitu factor risiko yang tidak dapat dikontrol seperti usia, jenis kelamin, ras dan genetik dan faktor yang dapat dikontrol seperti berat badan berlebih, merokok, diet garam, dan stress.

Dari keseluruhan jurnal rata-rata usia yang digunakan 56-69 tahun serta berjenis kelamin perempuan. Adapun teori pendukung oleh Kardiyudiani, N, K (2019) dengan bertambahnya usia maka risiko terjadinya hipertensi akan meningkat. Disebabkan oleh arteriosclerosis yang menyebabkan arteri mengalami penebalan dinding dan kekakuan. Serta didukung oleh (Pristiyan, K dan Mujahid, I, 2020) yang menyatakan bahwa sebelum menginjak masa menopause wanita terlindungi dari penyakit kardiovaskuler karena terdapat hormone esterogen yang berfungsi dalam peningkatan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Dan ketika wanita memasuki masa menopause secara

alami pada hormon mengalami perubahan. Pada hormon esterogen pada saat bertambahnya usia semakin produksi yang dihasilkan berkurang. Dan dengan pertambahan usia menjadikan aliran darah tidak stabil yang menyebabkan menurunnya HDL dan meningkatnya Low Density Lipoprotein (LDL).

Sedangkan mayoritas pasien rata-rata memiliki kebiasaan merokok. Menurut Dismiantoni, Nanang dkk (2020) kebiasaan merokok dapat berperan mengakibatkan terjadinya hipertensi karena didalam rokok mengandung nikotin dan karbon monoksida yang berpengaruh terhadap tekanan darah. Dimana kandungan nikotin dapat meningkatkan asam lemak, memicu arteriosclerosis dan penyempitan pembuluh darah. Sedangkan kandungan karbon monoksida menyebabkan hemoglobin dalam darah rusak sehingga menumpuk dimembrane pembuluh kapiler dan menyebabkan penebalan dinding pembuluh darah.

Salah satu penatalaksanaan non farmakologi bagi pasien hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan terapi pijat refleksi kaki dimana respon dari terapi pijat refleksi kaki yaitu memberikan dampak relaksasi akibat dari rangsangan saraf tepi menuju system saraf pusat dan belakang yang menyebabkan penurunan tekanan system saraf simpatis sehingga menyebabkan tekanan darah menjadi menurun (Putri, D, M, P. 2021). Intervensi yang dilakukan pada penelitian jurnal Marisna, Desi dkk, (2017) mengalami presentase penurunan paling besar setelah dilakukan pemberian terapi pijat refleksi kaki dengan diberikan selama 3 hari dengan durasi waktu selama 30 menit dengan presentase penurunan tekanan darah sistolik sebesar 11,07 mmHg dan presentase penurunan diastolic sebesar 4,4 mmHg. Dan pada jurnal tersebut disebutkan bahwa responden yang

diberi tindakan tidak dalam mendapatkan pengobatan medik secara rutin. Sejalan dengan jurnal penelitian (Pristiyani, K dan Mujahid, I, 2020) yang menyatakan bahwa pemberian terapi pijat refleksi kaki lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibanding terapi rendam kaki air hangat dengan hasil presentase penurunan lebih besar. Dimana pemberian terapi pijat refleksi kaki dilakukan dengan 3x setiap 2 hari sekali dalam 6 hari dengan durasi 30 menit dengan presentase penurunan tekanan darah sistolik sebesar 9,93 mmHg dan presentase penurunan diastolic sebesar 3,13 mmHg. Dalam jurnal tersebut responden selain dilakukan perlakuan tindakan, responden tetap mendapatkan pengobatan medik secara rutin. Secara teori menurut Riantini, M, W (2018) yang mengutip pendapat Alviani (2015) menyatakan bahwa tindakan terapi pijat refleksi kaki dilakukan 2x atau 3x dalam seminggu dengan durasi waktu 30 atau dapat juga 45-60 menit. Terapi pijat refleksi kaki bertujuan untuk menambah stamina tubuh, membantu menurunkan stress, menurunkan tekanan darah dan membantu pengurangan ketergantungan obat-obatan (Arianto, Agus dkk, 2018).

#### Comparison

Dalam penelitian rata-rata sebagian besar jurnal didapatkan menggunakan metode Quasy Eksperiment dengan One-group Pre-Post test design dimana kelompok intervensi tanpa ada kelompok pembandingan. Sehingga untuk membandingkan yaitu menggunakan hasil pre test dengan hasil post test.

Dengan demikian disimpulkan bahwa metode penelitian Quasy Eksperiment dengan One-group Pre-Post test design dominan dari keseluruhan jurnal. Dimana menurut peneliti Quasy Eksperiment lebih baik melibatkan kelompok control dalam penelitian agar dalam membandingkan hasil yang diperoleh mendapatkan hasil yang lebih efektif.

Berdasarkan hasil keseluruhan jurnal penelitian didapatkan hasil bahwa terapi pijat refleksi kaki berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Didukung oleh hasil akhir penelitian jurnal Marisna, Desi dkk, (2017) memperoleh p value  $0,00 < 0,05$ ) serta penelitian jurnal Pristiyani, K dan Mujahid, I, (2020) pada kelompok perlakuan terapi pijat refleksi kaki mendapatkan P-value 0,01 pada sistolik, sedangkan pada diastolik P-value 0,00. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sihotang, E (2021) yang menyatakan bahwa jika p value  $< 0,05$  maka terdapat perbedaan atau pengaruh. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa jika hasil akhir penelitian didapatkan p value  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terapi pijat refleksi kaki berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Pada keseluruhan jurnal yang didapatkan jenis metode penelitian yang digunakan terdiri dari Pra Eksperiment dan Quasy Eksperiment Pada jurnal penelitian Lutvitaningsih, Iis dkk (2021) metode penelitian yang digunakan ialah Pra Eksperiment. Menurut Riantini, M, W (2018) yang mengutip pendapat Sugiyono (2011) Pra Eksperiment ialah belum dikategorikan sebagai eksperimen sungguhan. Hal demikian karena tidak adanya variable control serta tidak dipilih secara random pengambilan sampelnya. Pada keseluruhan jurnal sembilan jurnal metode yang digunakan yaitu Quasy Eksperiment. Quasy Eksperiment adalah penelitian yang dilakukan terhadap hubungan sebab-akibat yang dilakukan oleh peneliti antara variable bebas tertentu (sebab) dan variable tergantung (suatu akibat) (Pinzon, R dan Edi, D, 2021).

Dengan demikian disimpulkan bahwa Quasy Eksperimen lebih baik dibanding Pra Eksperimen dikarenakan untuk mengetahui sebab akibat yang dilakukan. Serta menurut peneliti metode

penelitian Quasy Eksperimen lebih tepat melibatkan kelompok control bukan hanya kelompok perlakuan saja, agar lebih efektif mengetahui perbandingan hasil yang diperoleh penelitian.

Setelah dilakukan telaah berdasarkan hasil keseluruhan jurnal yang diperoleh peneliti didapatkan waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan dari tahun 2016 - 2021.

## V. CONCLUSION

Hipertensi adalah keadaan tekanan darah meningkat dengan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dapat dilakukan dengan penatalaksanaan non farmakologi seperti menurunkan berat badan, hindari konsumsi garam berlebihan, berhenti merokok, akupresur dan teknik relaksasi terapi pijat refleksi kaki.

Berdasarkan hasil literature review terhadap 10 jurnal mengenai pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Didapatkan metode penelitian yang digunakan yaitu Pra Eksperimental dan Quasy Eksperimental. Terapi pijat refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal demikian didukung dengan hasil jurnal yang menyatakan bahwa pasien hipertensi setelah diberikan terapi pijat refleksi kaki menunjukkan hasil penurunan yang signifikan pada tekanan darah. Rata-rata telah diberikan tindakan terapi pijat refleksi kaki sebanyak 3x dalam seminggu dengan waktu 30 menit dengan nilai sistolik dari 147,07 mmHg mengalami penurunan sebesar 11,07 mmHg dan tekanan darah diastolic dari 88,67 mmHg mengalami penurunan sebesar 4,4 mmHg. Tindakan terapi pijat refleksi kaki yang diberikan pada pasien hipertensi dapat dijadikan intervensi non farmakologi guna menurunkan tekanan darah.

## REFERENCES

- Ainun, Kamaliah dkk. (2021). *Terapi Foot Massage Untuk Menurunkan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Diakses Pada Tanggal 20 Desember 2021 Pukul : 23.32 WIB di <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/abdimasgaluh/article/view/5902>
- Alviani, P. (2015) *Pijat Refleksi*. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS.
- Amalia, R. N. (2018). *Efektifitas Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Pstw Budi Luhur Yogyakarta*. Diakses Pada Tanggal 28 Desember 2021 Pukul : 18. 30 WIB di <https://osf.io/preprints/inarxiv/59z3w/>
- Ardiansyah dan Huriah, T. (2019). *Metode Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Diakses Pada Tanggal 05 Januari 2022 Pukul : 07.00 WIB di <https://doi.org/10.32660/Jurnal.V5i1.334>
- Arianto, Agus dkk. (2018). *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/830>
- Chanif dan Khoiriyah. (2016). *Efektifitas Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/7798>
- Dismiantoni, Nanang dkk. (2020). *Hubungan Merokok Dan Riwayat Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi*. <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH/article/view/214>
- Erda, Rozza dkk. (2020). *The Effect Of Foot Reflection Massage On Hypertension In Elderly Of Batam City*. Vol. 2 number 4, November 2020. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJGHR/article/view/247>
- Fandizal, Muhammad dkk. (2020). *Implementasi pijat refleksi kaki terhadap Penurunan tekanan darah pada klien dengan Hipertensi tidak terkontrol*. Vol. 2 number 1, Juni 2020. <https://jurnal.stikespamenang.ac.id/index.php/jip/article/view/64>
- Gunawan, D. (2014). *Teknik Mudah Dan Lengkap Pijat Refleksi: Cepat Sembuh Dari Aneka Penyakit Kronis, Tanpa Operasi, Tanpa Suntik, Tanpa Biaya Mahal*. Yogyakarta : Media Pressindo.
- Hartutik, S. dan Suratih, K. (2017). *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer*. Vol. 15 number 2, Agustus 2017. <http://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/199>
- Hendro dan Ariyani, Y. (2015). *Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasi*. Jakarta : Direktorat Pembinaan Kursus Dan Pelatihan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Jaya, I. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Yogyakarta : Quadrant.
- Kardiyudiani, N, K. (2019). *Keperawatan Medikal Bedah I*. Yogyakarta : PT. Pustaka Baru.
- Kusuma, Weny dkk. (2021). *Terapi Komplementer Yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Indonesia*. Vol.1 number 2, November 2021. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkm/article/view/1010>
- Lukito, A, A dkk. (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*. Jakarta : Indonesian Society Of Hypertention Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.
- Lukman dkk. (2020). *Pijat Refleksi Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik ATGF 8 Palembang*. [https://www.researchgate.net/profile/Lukman-Lukman-4/publication/344142511\\_PIJAT\\_REFLEKSI\\_BERPENGARUH\\_TERHADAP\\_TEKANAN\\_DARAH\\_PADA\\_PASIEN\\_HIPERTENSI\\_DI\\_KLINIK\\_ATGF\\_8\\_PALEMBANG/links/6064fff0299bf1252e1cf497/PIJAT-REFLEKSI-BERPENGARUH-](https://www.researchgate.net/profile/Lukman-Lukman-4/publication/344142511_PIJAT_REFLEKSI_BERPENGARUH_TERHADAP_TEKANAN_DARAH_PADA_PASIEN_HIPERTENSI_DI_KLINIK_ATGF_8_PALEMBANG/links/6064fff0299bf1252e1cf497/PIJAT-REFLEKSI-BERPENGARUH-)



TERHADAP-TEKANAN-DARAH-PADA-PASIEH-HIPERTENSI-DI-KLINIK-ATGF-8-PALEMBANG.Pdf

- Lutvitaningsih, Iis dkk. (2021). *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/863>
- Majid, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Marisna, Desi dkk. (2017). *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Dalam*. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/22004>
- Pikir, Budi dkk. (2016). *Hipertensi Manajemen Komprehensif*. Surabaya : Pusat Penerbitan Dan Percetakan Unair (AUP).
- Pinzon, R dan Edi, D. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Percetakan CV ANDI OFFSET.
- Pradono, J. (2020). *Hipertensi: Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. Jakarta : Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Pristiyani, K dan Mujahid, I. (2020). *Efektivitas Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Pijat Refleksi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia*. <http://www.journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/862>
- Putri, D, M, P. (2021). *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta : PT. Pustaka Baru.
- Rahayu, Cicielia Ernawati. (2020). *Panduan Penyusunan KTI Metode Literature Review Diploma Tiga Keperawatan*. Jakarta Barat : Akademi Keperawatan Sumber Waras.
- Retnaningsih, Dwi. (2020). *The Effect Of Reflexology On The Blood Pressure Reduction*. Vol. 2 number 2, Maret sampai April 2020. [https://easpublisher.com/media/features\\_articles/EASJNM\\_22\\_148-153\\_G4P3NKK.pdf](https://easpublisher.com/media/features_articles/EASJNM_22_148-153_G4P3NKK.pdf)
- Riantini, M, W.(2018). *Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Di Wilayah Kerja UPT KESMAS GIANYAR I Tahun 2018*. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/1324/>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf&ved=2ahUKEwiq26aBpNT0AhXeLLcAHR0kA7EQFnoECB0QAQ&usg=AOvVaw2082whewXQz-HcdejqqWzf>
- Putri, Windy Enola dkk. (2020). *Pengaruh Terapi Refleksi Alat Pijat Kayu (Apiyu) Dengan Minyak Zaitun Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Vol. 10 number 2, Maret 2020. <https://scholar.archive.org/work/m6ardksh7rcmflgt6qphyge4tm/access/wayback/https://jni.ejournal.unri.ac.id/index.php/JNI/article/download/7939/pdf>
- Sihotang, Elpriska. (2021). *Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2020*. Vol. 2 number 2, April 2021. <http://journal.umsu.ac.id/index.php/JPH/article/view/6683>
- Sinambela, L. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Teoretik Dan Praktik*. Depok : PT Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono (2011) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.

- Wahyuni, S. (2016). *Pijat Refleksi Kesehatan*. Jakarta : Dunia Sehat.
- World Health Organizing (WHO). (2019). *A Global Brief On Hypertension : Silent Killer, Global Public Health Crisis*. 2019.
- Yanti, Etri dkk. (2019). *Efektifitas Massase Punggung Dan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. <https://doi.org/10.30633/Jkms.V10i1.305>