

PENERAPAN PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA BANARAN KABUPATEN SRAGEN

Anisa Meilani Uswatun Hasanah¹, Eska Dwi Prajayanti²
enosanisa@gmail.com¹, eska.ners2012@unisa-surakarta.ac.id²
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang paling banyak dialami lansia akibat proses penuaan yang menyebabkan berkurangnya elastisitas pembuluh darah. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan gangguan ginjal yang dapat menurunkan kualitas hidup bahkan meningkatkan risiko kematian. Pijat refleksi kaki merupakan terapi nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi dan peningkatan sirkulasi darah. Tujuan: Mengetahui hasil penerapan pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Banaran, Kabupaten Sragen. Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan dua responden lansia perempuan penderita hipertensi. Pijat refleksi kaki diberikan secara teratur 4 kali dalam seminggu sehari sekali selama 15 menit. Tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer sebelum dan sesudah intervensi. Hasil: Sebelum intervensi, tekanan darah Ny.S sebesar 146/100 mmHg dan Ny.M sebesar 159/99 mmHg. Setelah diberikan pijat refleksi kaki selama 4 hari secara teratur, tekanan darah Ny.S turun menjadi 123/75 mmHg, dan Ny.M turun menjadi 137/64 mmHg. Kesimpulan: Penerapan pijat refleksi kaki menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada 2 responden lansia dalam studi kasus.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Pijat Refleksi Kaki, Tekanan Darah.

ABSTRACT

Background: Hypertension is the most common health problem experienced by the elderly due to the aging process that causes reduced elasticity of blood vessels. Uncontrolled hypertension can lead to serious complications such as stroke, heart failure, and kidney disorders that can reduce quality of life and even increase the risk of death. Foot reflexology is a non-pharmacological therapy that can help lower blood pressure through relaxation effects and increased blood circulation. Objective: To determine the results of the application of foot reflexology on blood pressure in elderly people with hypertension in Banaran Village, Sragen Regency. Methods: This study used a case study design with two elderly female respondents with hypertension. Foot reflexology is given regularly 4 times a week once a day for 15 minutes. Blood pressure was measured using a sphygmomanometer before and after the intervention. Results: Before the intervention, Mrs. S's blood pressure was 146/100 mmHg and Mrs. M was 159/99 mmHg. After being given foot reflexology for 4 days regularly, Mrs. S's blood pressure dropped to 123/75 mmHg, and Mrs. M dropped to 137/64 mmHg. Conclusion: The application of foot reflexology showed a decrease in blood pressure in 2 elderly respondents in a case study.

Keywords: Hypertension, Elderly, Foot Reflexology, Blood Pressure.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang dianggap jika telah berusia 60 tahun atau lebih dan secara fisik masih mampu, tetapi tidak dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan dan harus mengandalkan bantuan orang lain untuk memenuhi kebutuhan (Maulu et al., 2023). Penyakit yang sering dialami oleh lansia mencakup reumatik, hipertensi, gangguan jantung, stroke, penyakit paru-paru, diabetes melitus, paralisis atau lumpuh sebagian tubuh, tuberkulosis paru, patah tulang, dan kanker (Candrawati dan Sukraandini, 2022).

Hipertensi pada lansia merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah secara kronis yaitu ketika tekanan darah sistoliknya diatas 140 mmHg atau tekanan darah diastoliknya diatas 90 mmHg pada individu berusia ≥ 60 tahun yang disebabkan oleh proses penuaan seperti berkurangnya elastisitas pembuluh darah serta dipengaruhi oleh faktor gaya hidup seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, merokok, sering mengonsumsi kopi dan stress (Dermawan et al., 2024). Seiring bertambahnya usia terjadi penurunan pada sistem kardiovaskuler yang diawali oleh perubahan struktural pada dinding pembuluh darah. Seiring bertambahnya usia, serat elastina dalam lapisan arteri mengalami degradasi dan digantikan oleh jaringan ikat serta penumpukan kalsium. Kondisi ini membuat dinding pembuluh darah menebal, kehilangan kelenturannya, dan menjadi kaku. Berkurangnya elastisitas arteri tersebut memicu peningkatan tahanan perifer yaitu hambatan yang dialami darah saat mengalir melalui pembuluh darah perifer sehingga jantung memompa dengan tekanan tinggi dan mengakibatkan tekanan darah meningkat (Arwani et al., 2023)

Data World Health Organization (WHO) tahun 2023 diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa diusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi, Sebagian besar tinggal dinegara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Jumlah hipertensi pada usia 60 tahun ke atas sekitar 29,3 juta orang (WHO, 2023). Prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 jiwa (34,1%) dan angka kematian akibat hipertensi sebanyak 427.218 kematian. Kasus hipertensi didominasi oleh penduduk berusia 75 tahun ke atas sebanyak 69,50% (Pramudaningsih et al., 2024). Hipertensi di Jawa Tengah menduduki peringkat ke-5 kasus hipertensi dengan presentase 32,9% . Hasil Prevelensi pada Provinsi Jawa Tengah penderita hipertensi tahun 2024 sebanyak 8.554.672 orang, penderita hipertensi pada usia 65-74 tahun (54,60%) dan usia >75 tahun (71,31%). Dari jumlah tersebut, sebanyak 6.716.006 orang sudah mendapatkan pelayanan Kesehatan (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Sragen pada tahun 2025 angka penderita hipertensi di sragen sebanyak 243.694 orang. Sedangkan di Puskesmas kalijambe memiliki hipertensi sebanyak 13.980 kasus.

Hipertensi pada lansia yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai komplikasi yang berbahaya bagi kesehatan. Beberapa komplikasi yang dapat terjadi pada penderita hipertensi yaitu penyakit jantung, stroke, gangguan fungsi ginjal, serta gangguan kognitif seperti penurunan daya ingat. Komplikasi tersebut dapat menurunkan kualitas hidup bahkan meningkatkan risiko kematian apabila tidak ditangani dengan baik. Selain faktor usia dan perubahan fisiologis tubuh, hipertensi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti pola hidup yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik, serta stres. Stres yang dialami seseorang dapat memicu peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah sehingga tekanan darah menjadi meningkat. Pengelolaan stres dan penerapan pola hidup sehat menjadi salah satu upaya penting dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi (Widhawati et al., 2024)

Penanganan hipertensi pada lansia dapat dilakukan dengan cara farmakologis yaitu dengan cara mengonsumsi obat-obatan antihipertensi maupun cara non-farmakologi sebagai terapi pendamping yaitu dengan memodifikasi gaya hidup atau bisa juga kombinasi keduanya. Pada saat mengonsumsi obat antihipertensi diperlukan pengobatan non-farmakologi agar lebih efektif menurunkan tekanan darah, dapat dilakukan dengan olahraga secara teratur, menurunkan berat badan, mengurangi konsumsi garam, mengurangi konsumsi makanan berlemak. Penanganan hipertensi pada lansia dapat dilakukan dengan cara pijat refleksi kaki. Pijat refleksi kaki bekerja dengan merangsang titik-titik saraf pada telapak kaki sehingga melancarkan aliran darah dan meningkatkan suplai oksigen ke seluruh tubuh. Selain itu, pijatan memberikan efek relaksasi yang

menurunkan aktivitas saraf simpatis, menyebabkan pembuluh darah melebar, dan akhirnya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Sihotang, 2021). Pijat refleksi kaki merupakan terapi non farmakologi sebagai terapi pendamping yang dapat meningkatkan manajemen terapi farmakologi penderita hipertensi (Purnami et al., 2024). Peneliti yang dilakukan oleh (Kamelani dan Prijayanti, 2024) menunjukkan pijat refleksi kaki dilakukan sehari sekali dipagi hari selama 15 menit. Pijat refleksi kaki yang diberikan selama 4 hari secara berturut-turut mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. (Damayanti dan Susilowati, 2025)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 April 2026 melalui wawancara dengan pihak Puskesmas Kalijambe, Kelurahan Banaran memiliki kasus hipertensi lansia terbanyak yaitu 150 lansia. Studi pendahuluan dilakukan di Posyandu lansia Dusun Karangturi Kelurahan Banaran Kalijambe, dikarenakan Dusun Karangturi memiliki kasus hipertensi lansia terbanyak yaitu 42 lansia, hasil wawancara dengan kader posyandu mayoritas lansia melakukan pemeriksaan di RS sebanyak 15 lansia dan lansia yang tidak melakukan pemeriksaan rutin di Puskesmas Kalijambe sebanyak 17 lansia. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh 10 lansia penderita hipertensi rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di Puskesmas Kalijambe setiap satu bulan sekali. Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara kepada 5 lansia penderita hipertensi untuk mengetahui kondisi tekanan darah. Hasil pengukuran menunjukkan tekanan darah lansia berada pada rata-rata sistolik 140–159 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Dari 5 lansia tersebut, 2 orang memiliki tekanan darah 140/90 mmHg, 1 orang 145/90 mmHg, 1 orang 149/92 mmHg, dan 1 orang 159/100 mmHg. Kelima lansia mengatakan sering mengalami keluhan sakit kepala dan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah setiap satu bulan sekali. Pada penatalaksanaan nonfarmakologis, 2 lansia mengatakan mengatasi hipertensi dengan istirahat tidur, sedangkan 3 lansia lainnya mengurangi konsumsi garam dan melakukan aktivitas jalan kaki selama kurang lebih 10 menit. Selain itu, lansia mengatakan belum pernah melakukan terapi pijat refleksi kaki untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Dari studi pendahuluan tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan studi kasus. Studi kasus yang digunakan adalah metode deskriptif dan mengobservasi kejadian atau peristiwa yang sudah terjadi. Fokus studi kasus ini adalah terhadap 2 responden dengan diukur tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan pijat refleksi kaki, yang bertujuan untuk melihat pengaruh pijat refleksi kaki pada lansia yang menderita hipertensi. Pengecekan tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pijat refleksi kaki dengan menggunakan sphymanometer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Lokasi Penelitian

Penerapan ini dilakukan di wilayah Puskesmas Kalijambe, yang terletak di Kecamatan Kalijambe, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah. Puskesmas Kalijambe menjadi fasilitas Kesehatan untuk berobat warga. Pemilihan Lokasi penerapan studi kasus adalah di Wilayah Puskesmas Kalijambe, yang terletak di Kecamatan Kalijambe, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah

Responden pertama yaitu Ny.S berusia 62 tahun menderita hipertensi dengan tekanan darah 146/100 mmHg sudah terdiagnosa hipertensi sejak $\pm$ 10 tahun lalu, berjenis kelamin perempuan, beragama islam, pendidikan terakhir SD, responden mengatakan memiliki 2 anak dan 3 cucu, responden mengatakan tinggal bersama dengan suaminya di Dusun Karangturi RT 04, Banaran, Kecamatan Kalijambe, Kabupaten Sragen. Tempat tinggal Ny.S berdekatan Faskes Puskesmas Kalijambe sekitar 500 m jarak rumahnya. Rumahny memiliki 2 kamar, 1 dapur, dan 1 kamar mandi, Lingkungan disekitar rumah Ny.S terlihat rapi, bersih, dan nyaman. Responden mengatakan kegiatan sehari-harinya yaitu dipagi hari jalan kaki didesa selama 10 menit setelah jalan kaki melanjutkan ke ladang dan disore hari Ny.S pergi ke ladang kembali, di hari minggu senam lansia di Posyandu, dan renang lansia setiap hari kamis, responden mengatakan tidak ada keluhan yang mengganggu aktivitas sehari-harinya. Responden mengatakan rutin kontrol 1 bulan sekali setiap tanggal 12 dan responden rutin mengonsumsi obat antihipertensi amlodipine 5ml sehari 1 kali sebelum tidur. Responden mengatakan dirinya suka makan makanan yang berlemak seperti goreng-gorengan dan makanan bersantan,responden mengatakan sehari makan sebanyak 3-4 kali dalam sehari dengan lauk pauk seadanya tetapi harus ada gorengan saat makan, responden mengatakan bahwa keluarganya tidak memiliki riwayat hipertensi

Responden kedua Ny.M berusia 75 tahun menderita hipertensi dengan tekanan darah 159/99 mmHg sudah terdiagnosa hipertensi sejak 10 tahun yang lalu, berjenis kelamin perempuan, beragama islam, pendidikan terakhir SD, responden mengatakan memiliki 6 anak dan 8 cucu, responden mengatakan tinggal bersama anaknya yang terakhir di Dusun Karangturi RT 04, Banaran, Kecamatan Kalijambe, Kabupaten Sragen. Jarak rumah Ny.M berdekatan faskes Puskesmas Kalijambe yaitu sekiatr 500 m dengan rumahnya. Kecamatan Kalijambe, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah. Rumahny memiliki 3 kamar, 1 dapur, 1 kamar mandi. Lingkungan disekitar rumah Ny.M terlihat rapi, bersih, dan nyaman. Responden mengatakan dirinya lebih sering dirumah dan jarang beraktivitas kegiatan aktivitas sehari-harinya yaitu di pagi jalan kaki didesa selama 5-10 menit, dan di sore hari memberi makan ayam, responden mengatakan tidak ada keluhan yang mengganggu aktivitas sehari-harinya. Responden mengatakan rutin kontrol 1 bulan sekali setiap tanggal 12 dan responden rutin mengonsumsi obat antihipertensi amlodipine 5ml sehari 1 kali sebelum tidur. Responden mengatakan bahwa dirinya suka sekali dengan makanan yang asin karena makanan yang asin menurutnya lebih enak, responden mengatakan sehari makan sebanyak 3 kali dalam sehari dengan lauk pauk seadanya, tetapi responden kurang selera kalau makanan yang dimakan tidak terasa asin. Responden mengatakan ayahnya memiliki riwayat hipertensi.

Penerapan pijat refleksi kaki pada Ny.S dan Ny.M dilakukan secara teratur selama 15 menit sebanyak 4 kali dalam seminggu sehari sekali, dilaksanakan mulai tanggal 11-14 Mei. Penerapan ini dilakukan dengan meminta persetujuan responden kemudian mengukur tekanan darah sebelum melakukan pijat refleksi kaki. Instrumen yang dilakukan dalam penerapan ini adalah Tensimeter yang masih baru dan sudah di kalibrasi, lembar observasi untuk mencatat hasil perkembangan dan SOP pijat refleksi kaki. Berikut hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat refleksi kaki selama 4 hari secara teratur selama seminggu.

Hasil Penerapan

a. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Lanisa Dengan Hipertensi Sebelum Dilakukan Pijat Refleksi Kaki

Tabel 1 Tekanan Darah Sebelum dilakukan Penerapan Pijat Refleksi Kaki

No	Tanggal	Nama	Sistolik	Diastolik
1.	11/05/2026	Ny.S	146 mmHg	100 mmHg
2.	11/05/2026	Ny.M	159 mmHg	99 mmHg

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan table 1 tekanan darah pada kedua responden sebelum dilakukan pijat refleksi kaki didapatkan tekanan darah pada Ny.S 146/100 mmHg dan Ny.M 159/99 mmHg.

b. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sesudah Dilakukan Pijat Refleksi Kaki

Tabel 2 Tekanan Darah Sesudah dilakukan Penerapan Pijat Refleksi Kaki

No	Tanggal	Nama	Sistolik	Diastolik
1.	14/05/2026	Ny.S	123 mmHg	75 mmHg
2.	14/05/2026	Ny.M	137 mmHg	76 mmHg

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 2 Tekanan darah pada kedua responden mengalami penurunan sesudah diberikan pijat refleksi kaki secara teratur selama 15 menit sebanyak 4 kali dalam seminggu sehari sekali. Tekanan darah kedua responden mengalami penurunan yaitu pada Ny.S 123/75 mmHg sedangkan tekanan darah pada Ny.M 137/76 mmHg.

c. Hasil Perbandingan Tekanan Darah Ny.S dan Ny.M

Tabel 3 Hasil Perbandingan Tekanan Darah Ny.S dan Ny.M

No	Tanggal	Tekanan Darah					
		Ny. S			Ny. M		
		Sebelum	Sesudah	Keterangan	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	11/05/2026	146/100 mmHg	139/90 mmHg	Terjadi penurunan tekanan darah sistolik 7 mmHg dan diastolik 10 mmHg	159/99 mmHg	140/104 mmHg	Terjadi penurunan tekanan darah sistolik 19 mmHg dan diastolik meningkat 5 mmHg
2.	12/05/2026	140/91 mmHg	129/94 mmHg	Terjadi penurunan tekanan darah sistolik 11 mmHg dan diastolic meningkat 3 mmHg	150/75 mmHg	130/66 mmHg	Terjadi penurunan tekanan darah sistolik 20 mmHg dan diastolic 9 mmHg
3.	13/05/2026	146/62 mmHg	122/78 mmHg	Terjadi penurunan tekanan darah sistolik 24 mmHg dan diastolik meningkat 16 mmHg	141/74 mmHg	128/63 mmHg	Terjadi penurunan tekanan darah sistolik 13 nnHg dan diastolic 11 mmHg
4.	14/05/2026	139/85 mmHg	123/75 mmHg	Terjadi penurunan tekanan darah sistolik 16 mmHg dan diastolik 10 mmHg	156/71 mmHg	137/76 mmHg	Terjadi penurunan tekanan darah sistolik 19 mmHg dan diastolic meningkat 5 mmHg

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan hasil tabel 3 pada kedua responden mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan pijat refleksi kaki secara teratur selama 15 menit sebanyak 4 kali dalam seminggu sehari sekali, tekanan darah Ny.S sebelum dilakukan pijat refleksi kaki yaitu 146/100 mmHg, setelah dilakukan pijat refleksi kaki 123/75 mmHg, sedangkan Ny.M tekanan darah sebelum dilakukan pijat refleksi kaki 159/99 mmHg, setelah dilakukan pijat refleksi kaki 137/76 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan adanya perkembangan tekanan darah yang membaik setelah dilakukan pijat refleksi kaki.

Tabel 4 Perbandingan Hasil Akhir Tekanan Darah Ny.S dan Ny.M

No	Responden	Tekanan Darah		
		Sebelum	Sesudah	Penurunan
1.	Ny.S	146/100 mmHg	123/75 mmHg	23/25 mmHg
2.	Ny.M	159/99 mmHg	137/76 mmHg	22/23 mmHg

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4 Hasil perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi kaki secara teratur selama 15 menit sebanyak 4 kali dalam seminggu sehari sekali, dilakukan pada tanggal 11-14 Mei 2026 didapatkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden. Penurunan tekanan darah yang paling banyak yaitu pada Ny.S, dengan penurunan tekanan darah sistolik 23 mmHg dan penurunan diastolik sebesar 25 mmHg, Sedangkan pada responden kedua yaitu Ny.M terdapat penurunan tekanan darah sistolik 22 mmHg dan penurunan diastolik sebesar 23 mmHg.

Pembahasan

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Pijat Refleksi Kaki

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penerapan pijat refleksi kaki pada tanggal 11-14 Mei 2026 tekanan darah sebelum dilakukan implementasi pada Ny.S adalah 146/100 mmHg dan Ny.M memiliki tekanan darah 159/99 mmHg. Kedua responden tersebut dikatakan hipertensi sesuai dengan teori (Kemenkes,2021) hipertensi di definisikan sebagai tekanan darah tinggi dengan nilai sistolik dan diastolic lebih dari 140/90 mmhg, kedua responden mengalami hipertensi stadium 1. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penelitian pada Ny.S menderita hipertensi ± 10 tahun lalu. Ternyata terdapat faktor yang menyebabkan hipertensi yaitu faktor usia dan pola makan yang tidak sehat. Ny.S mengatakan dirinya suka makan makanan yang berlemak seperti goreng-gorengan dan makanan bersantan. Sedangkan Ny.M menderita hipertensi sejak 10 tahun yang lalu, dan penyebab dirinya hipertensi adalah faktor usia dan pola makan. Ny.M mengatakan suka makan makanan yang asin karena makanan yang asin menurutnya lebih enak, Selain itu aktivitas fisik yang kurang karena Ny.S mengatakan dirinya lebih sering dirumah dan jarang beraktivitas serta Ny.S mengatakan ayahnya memiliki riwayat hipertensi.

Kedua responden tersebut dikatakan hipertensi sesuai dengan teori (Wirakhmi, 2023) hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi dengan nilai sistolik dan diastolik lebih dari 140 mmHg dan >90 mmHg.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi kedua responden, sebagai berikut :

a. Usia

Faktor yang menyebabkan hipertensi Ny.S dan Ny.M adalah faktor usia

Usia Ny.S adalah 62 tahun dan usia Ny.M adalah 75 tahun, Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah faktor usia, semakin bertambah usia seseorang maka tekanan darah juga akan meningkat (Rahmawati & Kasih, 2023). Hal ini disebabkan

karena dinding arteri akan mengalami penebalan akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan juga menjadi kaku. Pembuluh darah yang menyempit karena bertambahnya usia mempengaruhi sirkulasi peredaran darah sehingga tekanan darah akan meningkat (Nurhayati et al., 2023). Hal ini sejalan dengan teori (Riniasih & Makmun, 2025) yaitu semakin bertambahnya umur, terjadi perubahan pada arteri dalam tubuh menjadi lebih lebar dan kaku yang mengakibatkan kapasitas dan rekoil darah yang diakomodasikan melalui pembuluh darah menjadi berkurang. Dengan seiring bertambahnya umur maka tekanan darah akan meningkat (Febriyanti et al., 2021). Berdasarkan penjelasan diatas penelitian menyimpulkan bahwa faktor usia berpengaruh dalam penyebab hipertensi dari kedua responden dikarenakan seiring bertambahnya usia terjadi penebalan dinding arteri, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah.

b. Pola makan

Faktor hipertensi selanjutnya yaitu pola makan Ny.S mengatakan suka makan makanan yang berlemak seperti goreng-gorengan dan makanan bersantan, responden mengatakan sehari makan sebanyak 3-4 kali dalam sehari dengan lauk pauk seadanya tetapi harus ada gorengan saat makan. Penelitian Kartika menunjukkan bahwa seseorang yang mengonsumsi asupan lemak tinggi berisiko terjadinya hipertensi kali lebih tinggi, mengonsumsi makanan tinggi lemak yang berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah yang menempel di dinding pembuluh darah maka akan menyumbat pembuluh darah dan akan berpengaruh pada kelenturan pembuluh darah (Mustofa et al., 2022). Hal ini didukung oleh (Mantuges et al., 2021) Konsumsi makanan berlemak tinggi dapat memicu peningkatan kadar kolesterol dalam darah, sehingga lemak dapat menumpuk pada dinding pembuluh darah dan plak (aterosklerosis) dan terhambatnya aliran darah ke seluruh tubuh sehingga menyebabkan tekanan darah tinggi. Hal ini sejalan dengan (Siregar et al., 2023) mengatakan karena banyak lemak yang menempel pada dinding pembuluh darah, kadar lemak darah yang tinggi menyebabkan penyumbatan pembuluh darah. Keadaan seperti ini dapat menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dan keras sehingga meningkatkan tekanan darah. Dari uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa kadar lemak yang terlalu tinggi akan menyebabkan terjadinya penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Sedangkan faktor hipertensi pada responden kedua yaitu Ny.M suka makan makanan yang asin, responden mengatakan sehari makan sebanyak 3 kali dalam sehari dengan lauk pauk seadanya, tetapi responden kurang selera kalau makanan yang dimakan tidak terasa asin. Sesuai dengan teori penelitian Dermawan *et al* terdapat hubungan antara asupan tinggi garam atau natrium dengan hipertensi. Secara khusus, natrium dikaitkan dengan prevalensi tekanan darah tinggi karena asupan garam yang tinggi mempersempit diameter arteri, yang memaksa jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah melalui volume yang lebih sempit dan menyebabkan tekanan darah meningkat (Pakpahan et al., 2024). Teori ini didukung oleh (Wijayanti et al., 2022) yang mengatakan bahwa asupan garam yang berlebihan dapat menyebabkan diameter arteri mengecil, sehingga jantung menjadi lebih kuat dalam memompa darah, yang akan meningkat melalui ruang kecil pada diameter arteri dari biasanya dapat mengakibatkan hipertensi. Sejalan dengan teori (Muzakar et al., 2023) mengungkap semakin banyak jumlah garam dalam tubuh, maka akan terjadi peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah. Di samping itu, konsumsi garam dalam jumlah yang tinggi dapat mengecilkan diameter arteri, sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang semakin sempit dan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Berdasarkan

uraian diatas penulis menyimpulkan bahwa makan makanan asin (asupan garam) yang berlebihan dapat mengecilkan diameter arteri sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat akibatnya dapat menyebabkan hipertensi.

Jika pasien hipertensi tidak menangani kondisinya, hal ini dapat menimbulkan konsekuensi serius termasuk penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, infark miokard, dan penyakit ginjal kronis (Chronic Kidney Disease /CKD) (Husain dan Fonna, 2024). Penanganan pada pasien hipertensi dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi maupun non farmakologi, pengobatan farmakologi dengan mengonsumsi obat antihipertensi (Sihotang, 2021). Terapi non farmakologi yang lain meliputi Jamu tradisional (jamu kunyit), akupresure, dan terapi pijat diantaranya pijat refleksi kaki (Arifah, 2023)

Hasil Tekanan Darah Sesudah Di Lakukan Penerapan Pijat Refleksi Kaki

Sesudah dilakukan pijat refleksi kaki pada Ny.S dan Ny.M di Dusun Karangturi RT 04 secara teratur selama 15 menit sebanyak 4 kali dalam seminggu sehari sekali tekanan darah mengalami penurunan. Didapatkan hasil pengukuran tekanan darah pada Ny.S mengalami penurunan dengan tekanan darah 123/75 mmHg, Sedangkan Ny.M juga mengalami penurunan tekanan darah yaitu 137/76 mmHg.

Sesuai dengan teori (Kamelani dan Prijayanti, 2024) mengatakan bahwa terapi pijat refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah dengan merangsang sistem saraf parasimpatis, yaitu sistem saraf yang berperan dalam mengendalikan respon relaksasi tubuh. Rasangan tersebut dapat meningkatkan relaksasi dan ketenangan otot-otot menjadi rileks, serta meningkatkan produksi hormon endorfin yaitu hormon yang berfungsi memberi rasa nyaman, tenang, dan mengurangi stress, sekaligus menurunkan produksi hormon kortisol, penurunan kadar kortisol dan peningkatan endorfin dapat meningkatkan kendali atas pompa jantung dan aliran darah, sehingga denyut jantung menjadi lebih teratur, pembuluh darah lebih rileks, dan aliran darah menjadi lebih lancar, sehingga mengalami penurunan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sihotang, 2021) bahwa pijat refleksi kaki dapat menurunkan kadar kortisol dalam darah dan meningkatkan kadar endorfin yang dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian ini didukung oleh (Auliyah et al., 2025) yang mengatakakan bahwa seseorang yang mengalami hipertensi pernah menjalani terapi pijat refleksi kaki, tekanan darah pasien sebelum terapi 154/100 mmHg, namun setelah 15 menit terapi pijat refleksi kaki darah turun menjadi 137/100 mmHg.

Berdasarkan hasil penelitian tekanan darah pada Ny.S mengalami kenaikan pada hari ke 3, hal ini sejalan dengan teori (Khasanah & Susanti, 2021) tekanan darah pada penderita hipertensi dapat berubah sewaktu-waktu, bahkan setiap detik pada tekanan darah penderita hipertensi dapat berubah. Ketidakstabilan tekanan darah pada penderita hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor umur, kualitas tidur, stress, obat antihipertensi, konsumsi makanan yang asin atau mengandung banyak garam.

Hasil Akhir Perbandingan Hasil Akhir Antara 2 Responden

Penerapan ini dilakukan untuk mendiskripsikan perkembangan hasil implementasi sebelum dan sesudah penerapan pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah hipertensi lansia. Hasil perbandingan tekanan darah yang telah dilakukan di Dusun Karangturi RT 04, Banaran, Kecamatan Kalijambe, Kabupaten Sragen selama 4 kali dalam seminggu sehari sekali selama 15 menit hari pada tanggal 11-14 Mei 2026 didapatkan penurunan tekanan darah pada responden pertama dan responden kedua. kedua responden sama-sama mengalami penurunan tekanan darah pada responden pertama Ny.S, tekanan darah mengalami penurunan dari 146/100 mmHg menjadi 123/75 mmHg, sehingga terjadi

penurunan tekanan darah sistolik sebesar 23 mmHg dan diastolik sebesar 25 mmHg. Sementara itu, pada responden kedua Ny.M, tekanan darah menurun dari 159/99 mmHg menjadi 137/76 mmHg, sehingga terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 22 mmHg dan diastolik sebesar 23 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan pijat refleksi kaki memberikan efek positif terhadap penurunan tekanan darah pada kedua responden, meskipun besarnya penurunan tidak sama.

Perbedaan hasil penurunan tekanan darah pada kedua responden diduga dipengaruhi aktivitas fisik. Ny.S mengalami lebih banyak penurunan tekanan darah dibandingkan Ny.M, hal ini disebabkan karena responden mempunyai kebiasaan aktivitas seperti jalan kaki dipagi hari selama 10 menit serta jalan kaki ke ladang, sedangkan Ny.M jarang melakukan aktivitas. Setelah dilakukan pijat refleksi kaki Ny.S mengatakan selama diberikan pijat refleksi kaki selama 4 kali dalam seminggu badannya terasa ringan, tidur lebih nyenyak dan mulai meningkatkan aktivitas fisiknya seperti jalan kaki dipagi hari dengan frekuensi 15 menit. Hal ini sesuai dengan teori (Prasetyani et al., 2024) mengatakan bahwa jalan kaki merupakan aktivitas yang berguna untuk menurunkan tekanan darah, terutama bagi orang yang tidak banyak gerak atau tidak aktif secara fisik. Aktivitas jalan membantu meningkatkan sirkulasi darah dan kesehatan jantung. Latihan jalan kaki sangat sederhana untuk dilakukan tetapi banyak sekali manfaatnya terutama pada lansia dengan hipertensi terutama dalam peningkatan fungsi dalam peredaran darah.

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada lansia dengan pemberian pijat refleksi kaki secara teratur selama 15 menit sebanyak 4 kali dalam seminggu sehari sekali, dapat disimpulkan bahwa terapi pijat refleksi kaki berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Dibuktikan dengan pengukuran tekanan darah pada Ny.S sebelum diberikan pijat refleksi yaitu 146/100 mmHg (Stadium 1) setelah diberikan pijat refleksi kaki mengalami penurunan menjadi 123/75 (tekanan darah normal) mmHg sedangkan Ny.M dari 159/99 (stadium 1) mmHg juga mengalami penurunan setelah diberikan pijat refleksi kaki menjadi 137/76 mmHg (masih stadium 1 tetapi tekanan darah sudah mengalami penurunan) hal ini sesuai dengan teori (Kemenkes, 2021)

Keterbatasan Penelitian

Temuan hasil studi ini terkait erat dengan kendala yang dihadapi saat menggunakan pwwawatan metode pijat refleksi kaki yaitu :

- a. Peneliti tidak mampu mengontrol memantau pola makan. Peneliti hanya bisa menyampaikan untuk mengurangi makanan yang tinggi garam dan mengurangi makanan yang berlemak, maka dari itu diharapkan untuk responden selalu menjaga pola makan, makan makanan rendah garam dan makanan berlemak agar tekanan darahnya tidak meningkat, serta peneliti tidak dapat memantau aktivitas responden sehingga hanya dapat menyampaikan untuk selalu melakukan olahraga dan meningkatkan aktivitas fisik seperti jalan kaki setiap pagi secara rutin
- b. Peneliti sudah melakukan pelatihan tetapi belum tersertifikasi, harapannya untuk peneliti selanjutnya untuk sampel yang lebih luas harus ada pelatihan dengan tersertifikasi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan metode pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Dusun Karangturi RT 04 selama 4 kali dalam seminggu dengan frekuensi 1 kali dalam sehari tanggal 11-14 Mei terdapat Kesimpulan sebagai berikut :

1. Tekanan darah sebelum dilakukan pijat refleksi kaki terhadap Ny.S dengan tekanan darah 146/100 mmHg sedangkan Ny.M tekanan darah 159/99 mmHg

2. Tekanan darah setelah dilakukan pijat refleksi kaki terhadap Ny.S dengan tekanan darah 123/75 mmHg mengalami penurunan setelah dilakukan pijat refleksi kaki dan Ny.M tekanan darah 137/76 mmHg mengalami penurunan setelah dilakukan pijat refleksi kaki
3. Hasil perbandingan tekanan darah sebelum metode pijat refleksi kaki pada Ny.S dan Ny.M terjadi penurunan pertama Ny.S dengan tekanan darah terdapat penurunan sistolik 23 mmHg dan penurunan diastolik sebesar 25 mmHg, Sedangkan pada responden kedua yaitu Ny.M terdapat penurunan sistolik 22 mmHg dan penurunan diastolik sebesar 23 mmHg.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas penulis dapat mengemukakan saran yang dapat bermanfaat, anatar lain yaitu :

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat, khususnya lansia penderita hipertensi dan keluarganya, dapat menerapkan pola hidup sehat dengan mengatur pola makan rendah garam dan lemak, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta memanfaatkan pijat refleksi kaki sebagai terapi nonfarmakologis pendamping untuk membantu mengontrol tekanan darah. Selain itu, masyarakat diharapkan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah agar kondisi hipertensi dapat terpantau dengan baik.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi dan sumber informasi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan gerontik dan komunitas, mengenai penggunaan pijat refleksi kaki sebagai intervensi nonfarmakologis pada lansia penderita hipertensi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi tenaga keperawatan untuk mengembangkan edukasi dan program kesehatan berbasis komunitas dalam upaya pengendalian hipertensi.

3. Bagi penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman penulis dalam melakukan penelitian serta menerapkan tindakan keperawatan pada lansia penderita hipertensi. Selain itu, penulis diharapkan dapat mengembangkan kemampuan dalam memberikan edukasi kesehatan dan menerapkan terapi nonfarmakologis, seperti pijat refleksi kaki, sebagai upaya membantu menurunkan tekanan darah pada lansia. Dengan penelitian ini, penulis juga dapat menjadikannya sebagai bekal untuk meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan di masa mendatang

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>
- Ananda, F. J. (2025). Penerapan Terapi Pijat Refleksi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Anggota Keluarga Tn.B Yang Mengalami Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II. *Jurnal Keperawatan*, 2. <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/7436/2/2.abstrak.pdf>
- Arifah, C. N. (2023). Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 6. <https://eprints.udb.ac.id/id/eprint/2271>
- Arwani, A., Zulfa, A., & Karlina, L. (2023). Pemberian Senam Ergonomik untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Ners Muda*, 4(3), 273. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i3.13510>
- Astuti, R. (2023). *Keperawatan Gerontik* (Putu Daryaswanti, Ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=-fXDEAAAQBAJ>

- Auliyah, V. L., Lenny, E., & Irman. (2025). Asuhan Keperawatan Gerontik Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman dengan Terapi Pijat Refleksi Kaki pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Kesehatan STIKes Sumber Waras*, 7. <https://jurnal.stikessumberwaras.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/78/77>
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 348. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.631>
- Damayanti, N. T., & Susilowati, S. (2025). Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. <https://journal.neolectura.com/index.php/mnhj>
- Dermawan, A. C., Faisal Kholid Fahdi, & Rahma Hidayat. (2024). Evaluasi Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 15(1), 1–12. <https://doi.org/10.54630/jk2.v15i1.320>
- Dian, O., Putri, E., Keperawatan, J. I., Dharmas, U., Lintas, I. J., Km, S., Koto, K., Kabupaten, B., Propinsi, D., & Barat, S. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Invasi Penelitian*, 2(4). <http://undhari.ac.id>
- Dwiyanti, N. F., & Setyarini, A. (2023). Efektivitas Pijat Refleksi Kaki Dengan Minyak Lavender Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Stage 1. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 09(03). <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/JIKI/article/view/5247/902>
- Erfiana, E., 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>
- Fatma, M., Eros, E., Suryati, S., Badriah, S., Rizqi, S., Fahira, N., Amini, I., & Jubaedi, A. (2021). Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penangannya. http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/1582/1/1.%20Buku%20Kenali%20Hipertensi_fix%20cetak_compressed_compressed_compressed%281%29.pdf
- Febriyanti, Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Menara Ilmu*, XV. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/2508/1966>
- Fuad, M., Program, S. H., Magister, S., & Kesehatan, I. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. In *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS) e-ISSN (Vol. 6, Number 1)*. <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>
- Husain, F., & Fonna, T. R. (2024). Hipertensi dan Komplikasi Yang Menyertai Hipertensi. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 135–147. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1260>
- Jumu, L. (2024). Manajemen Perawatan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia (Masrif & Isak Juruan Hans Tukayo, Eds.; Muhamad Suhardi). Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia. https://books.google.co.id/books?id=B_b1EAAAQBAJ
- Kamelani, K. R., & Prijayanti, 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>
- Kemenkes RI. (2023). Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/>
- Kemenkes. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2021 Jakarta: Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2021>
- Khasanah, S., & Susanti, M. P. I. (2021). Studi Kestabilan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dan Faktor Yang Mempengaruhinya. *Jurnal Keseatan. Kebidanan, Dan Keperawatan*, 11. <http://ejournal.uhb.ac.id/index.php/VM/issue/archive>
- Lukitaningtyas, D. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK/article/view/272/249>
- Mantuges, S. H., Widiyany, F. L., & Astuti, A. T. (2021). Pola Konsumsi Makanan Tinggi Natrium, Status Gizi, Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mantok, Kabupaten Banggai, Sulawesi Tengah. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4. <https://ilgi.respati.ac.id/index.php/ilgi2017/article/view/161/pdf>
- Maulu, T. F. B., Susiwyat Silitonga, & Santa Agustina Hutagalung. (2023). Penyuluhan Terhadap Lansia: Mengenali Karakteristik Para Lansia. <https://elettra.iaakntarutung.ac.id/>

- Mustofa, F. L., Fitriyani, N., & Roynaldo, M. D. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di UPDT Panti Sosial Tresna E=Werdha Kecamatan Natar Lampung Selatan. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 361–370. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.4756>
- Muzakar, Rahman, I., & Listrianah. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Alpukat, Madu, Dan Coklat Hiata (Jus Amaco) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Kota Palembang. *JPP) Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 18(1). <https://doi.org/10.36086/jpp.v18i1>
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (Vol. 1)*. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/70/85>
- Nurjanah, Solikhah, L. S., & Musfufah. (2026). Frekuensi Konsumsi Gorengan, Kopi Dan Rokok Dengan Kejadian Hipertensi Di Kelurahan Ganti Kabupaten Donggala. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 7. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/54242/34450>
- Nurmayni, F. F. T., Putri Rapiq Rahayu, Pidia Sari, & Suci Indah sari. (2021). Hipertensi (Si Pembunuh Senyap). <https://www.rusd kotamakassar.or.id/books/hipertensi-si-pembunuh-senyap/>
- Octavianie, G., Nina, Judika Pakpahan, Tari Maspupah, & Trinita Debora. (2022). Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02Kec. Klapanunggal Kab. Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1. <https://journals.sagamediaindo.org/index.php/jpmsk/article/view/11/12>
- Pakpahan, H. A., Rahardjo, T. B., Kridawati, A., & Handajani, Y. S. (2024). Analisis Determinan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Urban Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(01), 78–87. <https://doi.org/10.33221/jikm.v13i01.2566>
- Pertiwinigrum, D. A., & Kamalah, A. D. (2021). Gambaran Self Efficacy Pada Pasien Hipertensi: Literature Review. In *Seminar Nasional Kesehatan*. https://www.academia.edu/download/89678995/990-Article_Text-1993-1-10-20211231.pdf
- Pramudaningsih, I. N., Rofiah, K., Nisa, K., Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, I., & Author, C. (2024). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Lansia melalui TOMBO ATI (Tanaman Obat Anti Hipertensi) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mejobo Kudus. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*. <https://jupenkes.menarascienceindo.com/index>
- Prasetyani, A. G., Putu, N., Sari, W. P., Meliani, Y. M., & Sat, S. (2024). Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Bagi Lansia Hipertensi. In *Jurnal Ners LENTERA (Vol. 12, Number 1)*. <https://journal.ukwms.ac.id/index.php/NERS/article/view/5428/3615>
- Prayitnaningsih, S. (2021). Pengaruh Hipertensi Terhadap Glukoma (Hidayat Sujuti, Ed.). Tim UB Press. <http://www.ubpress.ub.ac.id>
- Purnami, N. P. E., Putra, P. W. K., Gandhari, N. K. M., & Lydiawati, N. P. M. (2024). Pengaruh Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 3(3), 141–149. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i3.143>
- Rahmawati, & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5). <https://pdfs.semanticscholar.org/4955/7c936bea82db0d86db19e870f04730da1a3c.pdf>
- Riniasih, W., & Makmun, M. (2025). Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Karangharjo Kecamatan Toroh, Kabupaten Grobogan. *TSCD3Kep_Jurnal*, 10(01), 2775–1163. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep>
- 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>

- Sikala, S. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di RS BHAYANGKARA TK.II Jayapura. Undergraduate thesis,. 2. <https://repository.unissula.ac.id/42759/>
- Siregar, T., Asriwati, & Nur'aini. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Di Rumkit TK II Putri Hijau Meda. *Excellent Midwifery Journal*, 6. <https://jurnal.mitrachusada.ac.id/emj/article/view/265>
- Sukaesih, A., Yantos, Kodarni, Ratna Dewi, & Sehani. (2023). Pelatihan dan Pendampingan Lansia di Posyandu Lansia dalam Wilayah Kerja Puskesmas Kandis. *Jurmas Azam Insan Cendikia*, 2(2), 75–84. <https://embistek.org/jurnal/index.php/aic/>
- WHO. (2023). Hypertension, World Health Organization. Available. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widhawati, R., Vebry Haryati Lubis, & Oom Komalasari. (2024). Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Poli Klinik Rawat Jalan RSUD Cilegon. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Wijayanti, Widyastutik, O., & Ddei Alamsyah. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Di Desa Sungai Itik Kecamatan Sungai Kakap. *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*, 9. <https://doi.org/10.29406/jjum.v9i1.4537>
- Wirakhmi, I. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7. <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>
- Wulandari, S. R., & Winarsih, W. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendekia*. <https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/PMC>