

PENERAPAN MASSAGE PADA KAKI DENGAN MINYAK ESSENSIAL LAVENDER PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PANTI JOMPO EMBUN KEHIDUPAN BANGSA

Wisetri¹, Destria Efliani², Rifa Yanti³, Epu Margiastuti⁴
wisetrismetri04@gmail.com¹, destria.efliani@ikta.ac.id², rifa.yanti@ikta.ac.id³,
margi.astuti@ikta.ac.id⁴

Institut Kesehatan Dan Teknologi Al Insyirah

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi di masyarakat. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik melebihi batas normal yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi bahkan kematian. Hipertensi saat ini menjadi permasalahan serius karena penyebab utama kematian dini di dunia. Pertumbuhan penduduk dan penuaan menjadi pendorong utama terjadinya hipertensi. Jumlah penderita hipertensi berusia 30-79 tahun diperkirakan meningkat dua kali lipat dari 650 juta menjadi 1,28 miliar antara tahun 1990 dan 2019. Penderita hipertensi mayoritas bertempat tinggal di negara berkembang dengan penghasilan rendah hingga menengah, dimana dua pertiga kasus ditemukan (WHO., 2022). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan massage pada kaki dengan minyak essensial lavender di Panti Jompo Embun Kehidupan Bangsa. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain yang digunakan adalah eksperimental dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest design. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling diperoleh sampel sebanyak 20 orang lansia. Uji statistik menggunakan uji Paired T Test. Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan massage pada kaki dengan minyak essensial lavender adalah 175 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan massage pada kaki dengan minyak essensial lavender adalah 90 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik setelah dilakukan massage pada kaki dengan minyak essensial lavender adalah 144.80 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah dilakukan massage pada kaki dengan minyak essensial lavender adalah 73.80 mmHg dengan p-value sebesar 0,000 atau p-value <0,05 artinya ada pengaruh penerapan massage pada kaki dengan minyak essensial lavender pada lansia dengan hipertensi di Panti Jompo Embun Kehidupan Bangsa. Diharapkan penerapan massage pada kaki dengan minyak essensial lavender ini bisa dijadikan terapi non farmakologis untuk menurunkan hipertensi pada lansia di Panti Jompo Embun Kehidupan bangsa.

Kata Kunci: Massage Pada Kaki Dengan Minyak Essensial Lavender, Hipertensi, Lansia.

ABSTRACT

Hypertension is a common health problem in society. Hypertension is characterized by an increase in systolic blood pressure and diastolic blood pressure above normal limits which can cause various complications and even death. Hypertension is currently a serious problem because it is the leading cause of premature death in the world. Population growth and aging are the main drivers of hypertension. The number of people with hypertension aged 30-79 years is estimated to double from 650 million to 1.28 billion between 1990 and 2019. The majority of people with hypertension live in developing countries with low to middle incomes, where two-thirds of cases are found (WHO., 2022). The purpose of this study was to determine the effect of applying massage to the feet with lavender essential oil at the Embun Kehidupan Bangsa Nursing Home. This type of research uses a quantitative method with the design used is experimental with a group pretest-posttest design research design. The sample in this study used the total sampling technique, obtained a sample of 20 elderly people. Statistical test using the Paired T Test. The results of the study showed that the average systolic blood pressure before the foot massage with lavender essential oil was 175 mmHg and the average diastolic blood pressure before the foot massage with lavender essential oil was 90 mmHg. Meanwhile, the average systolic blood pressure after the foot massage with lavender

essential oil was 144.80 mmHg and the average diastolic blood pressure before the foot massage with lavender essential oil was 144.80 mmHg and the average diastolic blood pressure after foot massage with lavender essential oil was 73.80 mmHg with a p-value of 0.000 or p-value <0.05, meaning that there is an effect of applying foot massage with lavender essential oil on the elderly with hypertension at the Embun Kehidupan Bangsa Nursing Home. It is hoped that the application of foot massage with lavender essential oil can be used as a non-pharmacological therapy to reduce hypertension in the elderly at the Embun Kehidupan Bangsa Nursing Home.

Keywords: *Massage The Feet With Lavender Essential Oil, Hypertension, Elderly.*

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Pada lansia terjadi proses degeneratif atau kemunduran fungsi kerja pembuluh darah yaitu hipertensi. Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif dengan prevalensi terbanyak yang dijumpai pada lansia. Penyakit hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik mencapai diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg (Hasnawati., 2021).

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Kebanyakan orang dengan kondisi hipertensi tidak mengetahui jika mereka mempunyai penyakit hipertensi, dikarenakan tidak adanya gejala dan dalam beberapa kasus bahkan tanpa gejala sama sekali, bahkan kebanyakan orang yang beranggapan kondisi tersebut tidak mengancam jiwa. Terlepas dari kenyataannya bahwa hipertensi dapat menyebabkan stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal, sehingga kondisi ini sering disebut sebagai "silent killer" atau penyakit pembunuh secara diam-diam (Desriyani et al., 2019). Untuk menghindari hipertensi dapat dilakukan dengan minum obat dan melakukan perubahan gaya hidup termasuk menurunkan berat badan, berhenti merokok, tidak minum minuman keras, melakukan aktifitas fisik, mengurangi penggunaan garam (Augin and Soesanto, 2022).

Menurut (Zaenal, 2018) hipertensi merupakan salah satu penyakit yang menyerang sistem sehingga bisa menyebabkan pembuluh darah menyempit, bocor, pecah atau tersumbat. Hal ini dapat mengganggu aliran darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke otak. Jika hal ini terjadi, sel-sel dan jaringan otak pun akan mati dan menyebabkan terjadinya stroke.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi di masyarakat. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik melebihi batas normal yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi bahkan kematian. Hipertensi saat ini menjadi permasalahan serius karena penyebab utama kematian dini di dunia. Pertumbuhan penduduk dan penuaan menjadi pendorong utama terjadinya hipertensi. Jumlah penderita hipertensi berusia 30-79 tahun diperkirakan meningkat dua kali lipat dari 650 juta menjadi 1,28 miliar antara tahun 1990 dan 2019. Penderita hipertensi mayoritas bertempat tinggal di negara berkembang dengan penghasilan rendah hingga menengah, dimana dua pertiga kasus ditemukan (WHO., 2022).

Berdasarkan data di Indonesia didapatkan prevalensi penderita dengan peningkatan tekanan darah di Indonesia terjadi peningkatan dari 25,7% menjadi 31,4% yang dibagi 31,6% umur 31-44 tahun, 45,3% umur 45-54 tahun, dan 55,2% umur 55-64 tahun ke atas sebanyak 63.309.620 kasus orang terkena hipertensi dengan angka kematian 427.218 kematian (Kementrian Kesehatan RI., 2021)

Menurut Profil Kesehatan Provinsi Riau tahun 2022 jumlah penderita hipertensi tercatat sebanyak 235.927 orang yang tercatat sebanyak 19.668 orang yang menderita hipertensi (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 10 Oktober 2024 yang dilakukan oleh peneliti di Panti Jompo Embun Kehidupan Bangsa didapatkan hasil jumlah penduduk lansia

yang tinggal di Panti Jompo Embun Kehidupan Bangsa sebanyak 34 lansia. Berdasarkan diagnosa medis Panti Jompo Embun Kehidupan Bangsa menunjukkan dari jumlah keseluruhan lansia yang tinggal diantaranya 20 orang penderita hipertensi. Dari hasil wawancara terhadap 5 orang lansia didapatkan 5 orang lansia tidak mengetahui cara menangani tekanan darah menggunakan massage pada kaki dengan minyak esensial lavender.

Salah satu masalah pada tekanan darah batas normal tekanan darah adalah tekanan sistolik 120-140 mmHg dan tekanan diastolik 80-90 mmHg. Hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya usia, semakin bertambahnya usia seseorang, maka kemungkinan terjadi hipertensi semakin meningkat (Perry & Potter, 2016).

Tekanan darah merupakan salah satu indikator penting pada sistem sirkulasi. Peningkatan atau penurunan tekanan darah akan mempengaruhi keseimbangan didalam tubuh. Tekanan darah sangat diperlukan untuk menilai daya dorong sehingga mengalirnya darah dalam arteri, arteriola, kapiler dan sistem vena, sehingga terbentuklah suatu aliran darah yang menetap (Kamriona, 2019).

Pengobatan hipertensi ada 2 cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis, untuk farmakologis lebih berhubungan dengan obat dan penatalaksanaan medis pada pasien hipertensi, sedangkan non farmakologis yang berhubungan dengan tindakan non medis seperti pijat (massase) dan rendam kaki (hydrotherapi). Terapi pijat (massase) kaki merupakan pemijatan yang merangsang aliran darah dan pencernaan di jaringan, yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot, meningkatkan relaksasi fisik dan mental, menilai kondisi kulit dan meningkatkan aliran atau penyebaran darah di area yang dipijat. Salah satunya terapi pijat kaki dengan minyak lavender. Minyak lavender dihasilkan dari pucuk bunga lavender baru melalui proses pemurnian, dengan bagian dasar linalyl ester dan linalool. Minyak lavender dapat menimbulkan relaksasi secara psikologis dan fisik. Aromatherapy sendiri bermanfaat untuk mengurangi ketegangan, nyeri sendi, hipertensi, denyut nadi, tingkat metabolisme, dan mengatasi masalah tidur (gangguan tidur), stres, serta meningkatkan produksi zat kimia melatonin dan serotonin (Rahmasari, Fitri and Nurhayati, 2021).

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan secara farmakologis bertujuan untuk mencegah kematian dan komplikasi dengan mencapai dan mempertahankan tekanan darah arteri pada atau kirang dari 140/90 mmHg (130/80) untuk penderita diabetes melitus dan penyakit ginjal kronis). Pendekatan nonfarmakologis mencakup penurunan berat badan, pembatasan alkohol dan natrium, olahraga teratur, bekam dan relaksasi (Brunner & Suddart, Mukhlis, H., Hardono, N. S. A. H., Purwono, J., & Wahyudi, D. A., 2020).

Foot Massage adalah salah satu terapi komplementer yang menggabungkan berbagai tehnik dalam keperawatan seperti tehnik relaksasi, sentuhan, dan tehnik distraksi dengan memijat pada area kaki dengan pijatan lembut menggunakan tangan (Afianti & Mardhiyah, 2017). Pemberian foot massage pada jaringan lunak area kaki tidak dilakukan pada titik-titik tertentu, tetapi tetap memiliki hubungan dengan bagian tubuh lain. Setelah diberikan foot massage maka tubuh akan lebih rileks, rasa cemas dan rasa sakit berkurang serta fisik menjadi lebih nyaman. Hal ini membuat aliran darah dan energi dalam tubuh menjadi lebih lancar dan ketegangan otot tidak menghalangi jalur energi, sehingga dapat menurunkan risiko peningkatan tekanan darah (Iswati, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Iswati tahun 2022 dengan judul “Foot Massage untuk Mengontrol Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi”. hasil penelitian menunjukkan tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami penurunan jika dibandingkan dengan sebelum diberi foot massage dengan nilai p value 0.000 ($p < 0,005$) dapat

disimpulkan bahwa tindakan Foot Massage dapat mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain yang digunakan adalah eksperimental dengan penelitian one group pretest- posstest design. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling diperoleh sampel sebanyak 20 orang lansia. Pijat massage pada kaki dalam penelitian ini dilakukan secara teratur dengan durasi waktu 10 menit sebanyak dua kali dalam 1 minggu pada bulan Desember 2024. Pengumpulan data dicatat dalam lembar observasi tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Rata-rata Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum Dilakukan Terapi *Massage* Pada Kaki Dengan Minyak Essesnsial Lavender (*Pretest*) di Panti Jompo Embun Kehidupan Bangsa.

Variabel	Mean	Min.	Max.	SD
Tekanan darah sistolik sebelum dilakukan <i>massage</i> pada kaki dengan minyak essensial lavender	173.35	155	189	2.375
Tekanan darah diastolik sebelum dilakukan <i>massage</i> pada kaki dengan minyak essensial lavender	90.75	85	98	912

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan *massage* pada kaki dengan minyak essensial lavender adalah 173.35 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan *massage* pada kaki dengan minyak essensial lavender adalah 90.75 mmHg.

Tabel 2 Rata-rata Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Setelah Dilakukan Terapi *Massage* Pada Kaki Dengan Minyak Essesnsial Lavender (*Posttest*) di Panti Jompo Embun Kehidupan Bangsa.

Variabel	Mean	Min.	Max.	SD
Tekanan darah sistolik setelah dilakukan <i>massage</i> pada kaki dengan minyak essensial lavender	147.25	140	160	1.537
Tekanan darah diastolik setelah dilakukan <i>massage</i> pada kaki dengan minyak essensial lavender lavender	80.95	80	84	266

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik setelah dilakukan *massage* pada kaki dengan minyak essensial lavender adalah 147.25 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah dilakukan *massage* pada kaki dengan minyak essensial lavender adalah 80.95 mmHg.

Hasil Analisa Bivariat

Tabel 3 Frekuensi Hasil Uji Normalitas Data Dengan Menggunakan Shapiro-Wilk (n=20)

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sistolik Post	.178	20	.95	.879	20	.17
Diastolik Post	.287	20	.000	.792	20	.001

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil uji normalitas dengan

menggunakan shapiro-wilk didapatkan hasil tekanan darah sistolik post yaitu 147.25 mmHg dan diastolik post 80.95 mmHg. Maka dinyatakan data terdistribusi normal karena $p\text{-value} < 0,05$ sehingga penelitian ini akan menggunakan uji Parametrik yaitu Uji *Paired T Test*.

Tabel 4 Penerapan Massage Pada Kaki Dengan Minyak Essensial Lavender Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Jompo Embun Kehidupan Bangsa

Tekanan Darah	N	Mean	SD	<i>p-value</i>
Tekanan darah sistolik sebelum dilakukan <i>massage</i> pada kaki dengan minyak essensial lavender	20	173.35	2,375	0.00
Tekanan darah diastolik sebelum dilakukan <i>massage</i> pada kaki dengan minyak essensial lavender	20	90.75	912	
Tekanan darah sistolik setelah dilakukan <i>massage</i> pada kaki dengan minyak essensial lavender	20	147.25	1.537	0.00
Tekanan darah diastolik setelah dilakukan <i>massage</i> pada kaki dengan minyak essensial lavender	20	80.95	266	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari hasil Uji Statistik *Paired T Test* diperoleh $p\text{ value}$ 0.00 dimana $\alpha < 0.05$ yang artinya ada pengaruh *massage* pada kaki dengan minyak essensial lavender pada lansia dengan hipertensi di Panti Jompo Embun Kehidupan Bangsa.

Pembahasan

Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi *Massage* Pada Kaki Dengan Minyak Essensial Lavender (*Pretest*).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi *massage* pada kaki dengan minyak essensial lavender adalah 173.35 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan terapi *massage* pada kaki dengan minyak essensial lavender adalah 90.75 mmHg.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Candra dkk, (2015) dengan judul pengaruh spa kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Bungo Tanjung Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Medan, membuktikan eksperimen nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan intervensi 153 mmHg dan tekanan darah diastolik sebelum dilakukan intervensi 95 mmHg.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aulia Saputri, dkk tahun 2021 dengan judul “Pengaruh *Massage* Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. Hasil penelitian didapatkan bahwa tekanan darah penderita hipertensi sebelum *massage* kaki berada pada kategori ringan (66.7%) (Saputri & Maulidya, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyawati, T. (2015) dengan judul “Penerapan *Massage* Pada Kaki Dengan Minyak Essensial Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro”. Hasil penelitian sebelum dilakukan penerapan *massage* pada kaki menggunakan minyak essensial lavender pada subyek I (Ny. S) yaitu 150/90 mmHg dan pada subyek II 9 (Ny. K) yaitu 140/90.

Menurut hasil penelitian peneliti asumsi bahwa peningkatan tekanan darah dapat disebabkan karena beberapa faktor diantaranya gaya hidup yang tidak sehat, konsumsi garam secara berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik.

Tekanan Darah Setelah Dilakukan Terapi *Massage* Pada Kaki Dengan Minyak Essensial Lavender (*Posttest*).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik setelah dilakukan terapi *massage* pada kaki dengan minyak essensial lavender adalah 147.25 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah dilakukan terapi *massage* pada kaki dengan minyak essensial lavender adalah 80.95 mmHg.

Hasil penelitian lain oleh Etri Yanti pada tahun 2018 yang berjudul “Efektifitas *Massase* Punggung Dan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. Hasil penelitian didapatkan nilai *massase* punggung tekanan darah sistolik $p\text{ value} = 0,00$, diastolik $p\text{ value} = 0,001$ dan rata-rata tekanan darah kelompok *massase* kaki sistole dengan nilai $p\text{ value} = 0,001$ dan diastole $p\text{ value} = 0,00$ ($p < 0,05$), dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian *massase* kaki lebih efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dibandingkan dengan *massase* punggung dilihat dari nilai *value* diastolnya di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2018.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian Candra dkk (2019) dengan judul penelitian pengaruh spa kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Bungo Tanjung Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Medan, membuktikan eksperimen nilai rata-rata tekanan darah sistol sesudah dilakukan intervensi 139 mmHg, sementara tekanan darah diastol setelah dilakukan intervensi 86 mmHg Berdasarkan hasil uji perbedaan pada kelompok experiment nilai rata-rata penurunan tekanan darah sistol 14 mmHg dan penurunan tekanan darah diastol 9 mmHg, sementara nilai tekanan rata-rata sistol pada kelompok kontrol 8 mmHg dan tekanan diastol 4 mmHg, secara uji analisa membuktikan ada efektivitas spa kaki dengan nilai $p\text{ value} 0,00$.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyawati, T. (2015) dengan judul “Penerapan *Massage* Pada Kaki Dengan Minyak Essensial Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro”. Hasil penelitian setelah dilakukan penerapan *massage* pada kaki menggunakan minyak essensial lavender selama 3 hari, didapatkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah yaitu pada subyek I (Ny.S) menjadi 130/80 mmHg dan pada subyek II (Ny. K) menjadi 130/70 mmHg.

Peneliti berasumsi bahwa terjadi hipertensi karena kurangnya pola hidup sehat. Efek *foot massage* terhadap tekanan darah dapat merilekskan, menghilangkan rasa cemas dan rasa sakit berkurang serta fisik menjadi lebih nyaman. Hal ini akan membuat aliran darah dalam tubuh menjadi lebih lancar sehingga ketegangan otot tidak menghalangi jalur energi yang masuk. Penurunan tekanan darah juga dapat terjadi akibat berkurangnya kadar hormon dalam darah, serta dehidrasi maupun efek samping obat-obatan hingga adanya penyakit tertentu.

Pengaruh Penerapan *Massage* Pada Kaki Dengan Minyak Essensial Lavender Pada Lansia Dengan Hipertensi di Panti Jompo Embun Kehidupan Bangsa

Dari hasil analisa bivariat menggunakan Uji Parametrik yaitu Uji *Paired T Test* diperoleh $p\text{ value}$ tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 0.00, dimana nilai $p\text{ value} < 0.05$ berarti $p\text{ value} < \alpha$ yang artinya ada pengaruh Penerapan *Massage* Pada Kaki Dengan Minyak Essensial Lavender Pada Lansia Dengan Hipertensi di Panti Jompo Embun Kehidupan Bangsa.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Hirza AN, 2024) tentang Implementasi Foot Massage untuk mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik diastolik dengan nilai *P value* 0,00 atau ($p < 0.05$), maka dapat diartikan bahwa penerapan massage pada kaki dengan minyak essensial lavender dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Iswati tahun 2022 dengan judul “*Foot Massage* untuk Mengontrol Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi”. Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami penurunan jika dibandingkan dengan sebelum diberi *foot massage* dengan nilai *p value* 0.000 ($p < 0,005$) dapat disimpulkan bahwa tindakan *Foot Massage* dapat mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Made Eka Santosa (2021) dengan menunjukkan hasil yang diperkuat berdasarkan uji paired sample t-test yang telah dilakukan, diperoleh data yang signifikan yaitu nilai probabilitas $p = 0.000$, sehingga dapat disimpulkan probabilitas $p < 0.05$ ($0.00 < 0.05$), yang artinya ada pengaruh pemberian pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi *foot massage* dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan memberikan kondisi tubuh yang rileks. Tujuan terapi *foot massage* pada klien hipertensi ini adalah untuk mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi atau tekanan darah tinggi dan membuat otot lebih rileks. Cara kerja dari *foot massage* yaitu ketika terapis melakukan penekanan bagian di area kaki sehingga sinyal akan dikirim melalui sistem syaraf autonomi kepada otak, kemudian otak akan bekerja dengan memberi perintah organ bagian mana yang akan diperbaiki. Terapi tersebut bekerja dengan menggunakan jalur gelombang energi yang akan berhubungan dengan penyebaran syaraf pada beberapa bagian organ tubuh. Sehingga tubuh akan memberikan reaksi dan aliran darah akan menjadi normal (Niswah et al., 2022).

Peneliti berasumsi bahwa *foot massage* merupakan terapis non farmakologis yang dilakukan dengan penekanan pada area kaki tertentu sehingga memberikan sinyal yang dikirim melalui syaraf autonomi kepada otak, kemudian otak tersebut bekerja dengan memberi perintah organ bagian mana yang akan diperbaiki sehingga tubuh memberikan reaksi dan menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN

1. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan massage pada kaki dengan minyak essensial lavender adalah 173.35 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan massage pada kaki dengan minyak essensial lavender adalah 90.75 mmHg.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik setelah dilakukan massage pada kaki dengan minyak essensial lavender adalah 147.25 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah dilakukan massage pada kaki dengan minyak essensial lavender adalah 80.95 mmHg.
3. Ada pengaruh massage pada kaki dengan minyak essensial lavender pada lansia dengan hipertensi di Panti Jompo Embun Kehidupan Bangsa dibuktikan dari Uji Parametrik yaitu Uji Paired T Test dengan *p value* 0.000 atau *p value* < 0.05 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh massage pada kaki dengan minyak essensial lavender.

Saran

1. Bagi Panti Jompo Embun Kehidupan Bangsa

Diharapkan penerapan massage pada kaki dengan minyak essensial lavender ini bisa dijadikan terapi non farmakologis untuk menurunkan hipertensi pada lansia di Panti Jompo Embun Kehidupan Bangsa.

2. Bagi Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah

Diharapkan bisa menjadi sarana pengetahuan dan menambah informasi serta sebagai referensi di perpustakaan Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini bisa dengan menggunakan aroma terapi minyak yang lain seperti minyak zaitun.

DAFTAR PUSTAKA

Afianti. (2019). Terapi pijat atau massage merupakan salah satu terapi komplementer .

Al-Finatunni"mah & Nurhidayati. (2020). Proses menjadi tua memasuki periode dewasa akhir atau usia tua.

Ammara Batool, M., Sultana, P., Gilani, Tariq. (2018). Risk Factors, Pathophysiology and Management of Hypertension. International Journal of Pharma Sciencesand Scientific Research. .

Ardiansyah. (2019). Determinan hipertensi pada lanjut usia.1(2), 82-89.

Brunner & Suddart, Mukhlis, H., Hardono, N. S. A. H., Purwono, J., & Wahyudi, D. A. (2020). Penatalaksanaan Hipertensi Secara Farmkologis dan Nonfarmakologis.

Buston. . (2018). Hipertensi Tekanan Darah Tinggi. Yogyakarta: Kanisius.

Hasanah et al. (2023). Definisi Lanjut Usia.

Hasnawati. (2021). Hipertensi. Jakarta: PT. Gramedia.

Hirza Ainin Nur. (2024). Implementasi Foot Massage Untuk Mengontrol Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia, 4(1), 23–31. <https://doi.org/10.55606/jikki.v4i1.2910>

Ilmiyah, T., Gustomi, M. P., & Alfianti, K. Z. (2024). EFEKTIFITAS MASSASE KAKI DENGAN MINYAK LAVENDER (Lavandula Angustifolia) DAN RENDAM KAKI DENGAN AIR SEREH HANGAT (Cymbopogon Citratus) TERHADAP HIPERTENSI. 1(1), 1–11.

Iswati, I. (2022). Foot Massage untuk Mengontrol Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi.

Juwita et al. (2023). Dukungan Emosional Dengan Kepatuhan Diet Lansia Penderita Hipertensi. The Indonesian Jurnal of Public Health, 14(2), 252.

Kamriana. (2019). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Jurnal Wacana Kesehatan, 5(0), 531.

Kandarini. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Lansia dalam Pengendalian Hipertensi. Jurnal Action: Aceh Nutrition Journal, no. 57-64.

Kemendes RI. (2023).Pusdatin Hipertensi. Infodatin, Hipertensi, 1-7.

Kementrian Kesehatan RI. (2021). Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi.

Mayo Clinic. (2019). the Risk Factors of Hypertension Disease. Jurnal Kesehatan Prima, 11(2), 150.

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Nuraini. (2019). Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Rt 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang. Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, 2(1), 48-59.

Nurul Tri Manfa'ati1, Eko Julianto 2, S. 3. (2019). Pengaruh Pemberian Spa Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Journal of Nursing and Health (JNH), 4 (1), 32–39.

Price. (2020). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.

Prodi et al. (2019). Mengatasi Hipertensi. Bandung: Nuansa Cendekia.

Rahmasari, Fitri and Nurhayati. (2021). Penyuluhan dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. Jurnal Abdimas Saintika, 3(1), 119.

- Rahmasari, R. I., Fitri, N. L., & Nurhayati, S. (2021). Penerapan Massage Pada Kaki Dengan Minyak Essensial Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Ruang Jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, Vol. 1, No. 4, Page : 564-574.
- Retno Suryatika et al. (2019). Aktivitas fisik, status kesehatan, dukungan sosial, dan kualitas hidup lansia laki-laki dan perempuan.
- Ridwan. (2019). Sebuah Upaya Mendukung Penelitian Kualitatif dalam Berbagai Disiplin Ilmu.
- Sari. . (2017). Berdamai dengan Hipertensi. Jakarta: Bumi Medika.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.
- World Health Organization (WHO). Hypertension 2022.