

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit kronis atau penyakit menahun yang tidak dapat ditularkan dari satu individu ke individu lain. Salah satu penyakit tidak menular yaitu hipertensi. Hipertensi disebut sebagai *the silent killer*, hal ini karena hipertensi tidak menunjukkan gejala dan tanpa mengalami keluhan (Nonasri, 2021). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menempati urutan ketiga sebagai penyebab kematian di Indonesia setelah penyakit jantung dan kanker (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan sel otot polos pembuluh darah yang menuju ke otak semakin lama semakin sempit dan dinding pada pembuluh darah mulai menebal mengakibatkan nutrisi yang ada di otak akan mengalami gangguan. Gangguan peredaran darah yang terjadi menimbulkan gejala seperti: sakit kepala, pendarahan dari hidung, pusing, dan kelelahan. Kondisi gangguan peredaran darah menimbulkan dampak penyakit lain seperti penyakit jantung, stroke, gagal jantung, kebutaan, gagal ginjal dan diabetes (Awalin dkk, 2021).

Menurut *World Health Organization* WHO (2019) prevalensi hipertensi di dunia mencapai lebih dari 1,13 milyar orang. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 orang. Di Indonesia prevalensi hipertensi pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%) dan usia 55-64 tahun (55,2%). Angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebanyak 427.218 jiwa dan untuk angka kecacatan akibat hipertensi sebanyak 9,4 juta orang. Provinsi Kalimantan Tengah berada pada urutan ke 8 (34,4%). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah pada bulan Februari sampai

bulan September 2022 penderita hipertensi sebanyak 10.372 pasien dan yang tertinggi di Puskesmas Madurejo. Berdasarkan survei data di Puskesmas Madurejo Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah data hipertensi pada bulan April 2023 sebanyak 233 pasien pada usia 18-55 tahun ke atas.

Pencegahan yang dapat dilakukan agar tidak terjadi komplikasi dapat dilakukan pencegahan secara menyeluruh baik secara promotif, kuratif, preventif, dan rehabilitatif (Muhammad Fandizal et al.,2019). Pencegahan promotif dilakukan dengan mempromosikan kesehatan, pencegahan kuratif dengan melakukan deteksi dini pada penderita hipertensi, dan pencegahan preventif dan rehabilitatif dilakukan dengan cara pengobatan farmakologis dan non farmakologis (Setiawan et al., 2018).

Pengobatan farmakologis dapat dilakukan dengan minum obat antihipertensi dengan jenis *ACE inhibitor*, *alpha-receptor agonist*, antagonis kalsium (*calcium channel blocker*), *angiotensin II receptor blocker* (ARB), diuretik, penghambat adrenergik perifer, penghambat alfa (*alfa-blocker*), penghambat beta (*beta-blocker*), dan penghambat rennin. Adapun pengobatan nonfarmakologis lebih menekankan pada perubahan pola makan dan gaya hidup seperti mengurangi konsumsi garam, mengendalikan berat badan, mengurangi konsumsi kopi, membatasi konsumsi lemak, berolahraga secara teratur, menghindari stress dan menerapkan terapi komplementer seperti terapi herbal, relaksasi nafas dalam, meditasi, akupunktur, akupresur, aromaterapi, terapi musik klasik, pijat refleksi, ramuan cina, dan bekam (Aditya & Khoiriyah, 2021;Marisna et al, 2018).

Salah satu terapi komplementer yang efektif untuk menurunkan tekanan darah yaitu terapi pijat refleksi. Terapi pijat refleksi merupakan memijat tangan, kaki, dan anggota tubuh lain dengan mengarah pada titik pusat urat-urat saraf. Teknik dasar dalam terapi ini yaitu dengan cara *massage*, menekan dengan ibu jari, tangan diputar di satu titik, dan memberi tekanan serta

menahan. Penekanan dan pemijatan yang diberikan akan membantu gelombang relaksasi keseluruhan tubuh (Aditya & Khoiriyah, 2021).

Terapi pijat refleksi bermanfaat untuk mengatasi rasa sakit pada tubuh, mencegah komplikasi lain, meningkatkan imun, mengendalikan stress, mengatasi gejala sakit kepala, menyembuhkan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan obat penurun tekanan darah (Arianto et al., 2018). Pijat refleksi di kaki dapat menghilangkan sumbatan dalam aliran darah sehingga aliran darah dan energi didalam tubuh kembali lancar (Sihotang, 2021). Terapi ini mampu memberikan efek relaksasi yang dapat melancarkan aliran darah di seluruh tubuh yang berkaitan dengan titik saraf pada kaki, sehingga tubuh menjadi normal dan energi didalam tubuh seimbang sehingga tekanan darah kembali dengan nilai normal. Melakukan pijat refleksi pada penderita hipertensi yaitu untuk melancarkan jalur energi dan aliran energi tanpa adanya hambatan ketegangan otot didalam tubuh sehingga dapat mengurangi risiko penyakit hipertensi dan komplikasinya (Umamah & Paraswati, 2019). Pijatan lembut dengan tangan pada pijat refleksi dapat menstimulasi ujung-ujung syaraf, memperlancar aliran darah, menurunkan kadar *norepinephrine*, menurunkan kadar hormon *cortisol*, menurunkan ketegangan otot, sehingga dapat menurunkan stress yang secara tidak langsung menurunkan tekanan darah (Churniawati dkk, 2015; Arianto dkk, 2018; Ummamah & Paraswati, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Angga & Farida (2022) terdapat pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah dengan hasil penelitian sebelum dilakukan intervensi tekanan darah sistolik 153 mmHg dan tekanan darah diastolik 97 mmHg, setelah dilakukan intervensi tekanan darah sistolik 139 mmHg dan tekanan darah diastolik 86 mmHg. Penelitian yang dilakukan oleh Lukman, dkk (2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dilakukan pijat refleksi 142 mmHg dan tekanan darah diastolik 92 mmHg dan setelah dilakukan pijat

refleksi tekanan darah sistolik 127 mmHg dan tekanan darah diastolik 82 mmHg, sehingga didapatkan ada pengaruh terapi pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan tekanan diastolik. Terapi pijat refleksi kaki dapat meningkatkan aliran darah. Kompresi pada otot merangsang aliran darah vena dalam jaringan subkutan dan mengakibatkan retensi darah menurun dalam pembuluh darah perifer dan peningkatan drainase getah bening. Selain itu, menyebabkan pelebaran arteri yang meningkatkan suplai darah ke daerah yang sedang dipijat, dapat meningkatkan pasokan darah dan meningkatkan efektivitas kontraksi otot serta membuang sisa metabolisme dari otot-otot sehingga mengurangi ketegangan otot, merangsang relaksasi dan kenyamanan tubuh. Teknik relaksasi dapat menghilangkan stress, menurunkan tekanan darah, dan kecepatan nadi. Pemijatan pada titik-titik tertentu ditelapak kaki dapat menimbulkan relaksasi secara umum dengan demikian member hasil positif bagi tekanan darah dan nadi.

Berdasarkan studi pendahuluan di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo ke 10 pasien hipertensi didapatkan hasil 4 orang pra hipertensi (terjadinya peningkatan tekanan darah tetapi belum dikategorikan hipertensi), 3 orang hipertensi stadium 1 dan dan 3 orang hipertensi stadium 2. Dari wawancara ke 10 orang pasien pengobatan dilakukan saat timbulnya tanda dan gejala langsung berobat ke puskesmas dan mengkonsumsi obat antihipertensi dan tidak ada yang melakukan pengobatan non farmakologi.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo Kotawaringin Barat.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Madurejo Kotawaringin Barat ?

A. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Madurejo Kotawaringin Barat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilakukan terapi pijat refleksi kaki pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Madurejo Kotawaringin Barat.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah setelah dilakukan terapi pijat refleksi kaki pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Madurejo Kotawaringin Barat.
- c. Menganalisis pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Madurejo Kotawaringin Barat.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan tentang pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan menambah pengetahuan pembaca tentang pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

b. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan informasi tentang pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dan memberikan pengetahuan baru mengenai

intervensi keperawatan non farmakologi yang efektif digunakan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

c. Bagi Responden

Untuk menambah wawasan di masyarakat dan peneliti berharap masyarakat mengetahui cara menurunkan hipertensi menggunakan terapi pijat refleksi kaki, sehingga masyarakat yang menderita hipertensi dapat melakukan pengobatan non farmakologis dengan mudah dirumah.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi yang berkaitan dengan pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi yang berkaitan tentang pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 keaslian penelitian

Nama dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
Angga Miftakhul Nizar 2022	Pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di kecamatan campur darat kabupaten tulung agung	Metode : <i>quasy experiment</i> Jenis design : <i>one group pre-post design</i> Jumlah sampel: 116 lansia Teknik Sampling : <i>purposive sampling</i> Instrumen penelitian: lembar observasi	Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah. Tekanan darah sistolik sebelum dilakukan pijat refleksi 153 mmHg dan setelah dilakukan pijat refleksi tekanan darah sistolik 139 mmHg.	Desain penelitian <i>quasy experimental</i> dengan pendekatan <i>pretest-posttest control group design</i>
Lukman 2020	Pijat refleksi berpengaruh terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik ATGF 8 Palembang	Metode : <i>pra experiment</i> Jenis design : <i>one group pre-post design</i> Jumlah sampel :18 orang Teknik <i>sampling</i> : <i>purposive sampling</i> Instrument penelitian : catatan kunjungan pasien dan lembar observasi	Hasil penelitian ini menunjukkan tindakan pijat refleksi kaki berpengaruh terhadap tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada pasien hipertensi. Tekanan darah sebelum dilakukan pijat refleksi sistolik 142 mmHg dan diastolik 92 mmHg. Tekanan darah setelah dilakukan pijat refleksi sistolik 127 mmHg dan diastolik 82 mmHg.	Desain penelitian <i>quasy experimental</i> dengan pendekatan <i>pretest-posttest control group design</i>
Muhammad Fandizal, 2020	Implementasi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada klien dengan hipertensi tidak terkontrol	Metode : <i>Pre experiment</i> Jenis design : <i>one group pretest-posttest</i> Jumlah sampel : 6 orang	Implementasi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi pada 6 klien didapatkan penurunan tekanan darah pada klien	Desain penelitian <i>quasy experimental</i> dengan pendekatan <i>pretest-posttest control group design</i>

Teknik sampling : *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*
Instrument penelitian :

hipertensi (*mean arterial pressure*=MAP). Hasil pemeriksaan tekanan darah klien sebelum intervensi yaitu 150/80 (103)-160/100 (120) mmHg, setelah diberikan intervensi pijat refleksi kaki selama 10-15 menit dalam waktu 6 hari, di dapatkan hasil implementasi antara 140/80 (107)- 140/90 (100) mmHg.

Nama dan	Judul	Metode	Hasil
Tahun			
Ratnawati, 2019	Efektivitas terapi pijat refleksi dan terapi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	Metode : <i>Quasy experiment</i> Jenis design : <i>pre and posttest control group</i> Jumlah sampel : 48 orang Teknik <i>sampling</i> : <i>consecutive sampling</i> Instrument penelitian : lembar observasi, SOP, <i>sphygmomanometer</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ada pengaruh terapi Pijat Refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hulonthalangi Kota Gorontalo dengan nilai tekanan darah sistolik <i>pValue</i> $0,000 < 0,005$ dan nilai tekanan darah diastolik <i>pValue</i> $0,000 < 0,005$. 2. Ada pengaruh terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hulonthalangi Kota Gorontalo dengan nilai tekanan darah sistolik <i>pValue</i> $0,000 < 0,005$ dan nilai tekanan darah diastolik <i>pValue</i> $0,000 < 0,005$. 3. Tidak ada perbedaan efektivitas terapi pijat refleksi dan terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas hulonthalangi Kota Gorontalo dengan nilai tekanan darah sistolik <i>pValue</i> $0,480 > 0,005$ dan nilai tekanan darah diastolik <i>pValue</i> $0,632 > 0,005$.

Nama dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
Faridah Umamah 2019`	Pengaruh terapi pijat refleksi kaki dengan metode manual terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah karangrejo timur wonokromo Surabaya	Metode : <i>Quasy experimental design</i> Jenis <i>design</i> : <i>pretest-posttest control group design</i> Jumlah sampel : 35 orang Teknik sampling : <i>sampel random sampling</i> Instrument penelitian : lembar observasi	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan pada kategori tekanan darah. Responden memiliki tekanan darah sebelum di berikan pijat refleksi kaki yakni hipertensi derajat 1 140-159 mmHg/90-99 mmHg sedangkan sesudah diberikan pijat refleksi kaki yakni normal <130 mmHg/<85 mmHg.	Desain penelitian <i>quasy experimental</i> dengan pendekatan <i>pretest-posttest control group design</i>

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Madurejo Kotawaringin Barat dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Klasifikasi tekanan darah pada pasien sebelum dilakukan terapi pijat refleksi kaki pada kelompok intervensi memiliki tekanan darah dengan status hipertensi stadium 1 dan hipertensi stadium 2.
2. Klasifikasi tekanan darah pada pasien setelah dilakukan terapi pijat refleksi kaki pada kelompok intervensi memiliki tekanan darah dengan status normal, pra hipertensi, hipertensi stadium 1.
3. Ada pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo Kotawaringin Barat

B. Saran

1. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan sebagai bahan pembelajaran atau referensi bagi mahasiswa terkait variabel terapi pijat refleksi kaki, variabel tekanan darah dan variabel hipertensi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan khususnya bagi perawat dalam memberikan tindakan terapi pijat refleksi kaki sebagai pengobatan non farmakologi sebagai pendamping tindakan farmakologi.

3. Bagi Tempat Peneliti

Memberikan ilmu baru serta informasi tentang pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada saat melakukan terapi pijat refleksi kaki agar lebih memperhatikan pasien supaya bisa lebih rileks, diberikan pada waktu yang sama, lingkungan penelitian pada saat penelitian harus kondusif, dan peneliti tidak mampu mengontrol waktu penggunaan obat, jenis obat, dan dosis obat yang dikonsumsi responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Lusiane. (2019). *Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. Jambura Health and Sport Journal, 1(2)*, 82-89.
- Aditya, R., & Khoiriyah.K. (2021).*Aplikasi Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. 1(1)*, 34-38.
- Alfeus Manuntung, S. K. M. K. (2019). *Terapi perilaku kognitif pada pasien hipertensi*. Wineka media.<https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Vwgidwaaqbaj>
- Andri, J., Permata, F., Padila, P., Sartika, A., & Andrianto, M. B (2021).*Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. Jurnal Keperawatan Silampari,5(1)*, 255-262.
- Angga, M. N., & Farida (2022).*Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kecamatan Campuradarat Kabupaten Tulungagung*, 6-15.
- Anisa, T. 2017. *Pengaruh Mendengarkan Dan Membaca Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Dukuh Singopranan Desa Belor Kecamatan Ngaringan Grobongan Jawa Tengah*.Skripsi.Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Apriyani Puji Hastuti, M, K., & I Made Ratih R, M. P. (2020). *Hipertensi Penerbit Lakeisha*. <https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Tbygeaaaqbaj>
- Arianto, A., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2018).*Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Agus Arianto 1), Swito Prastiwi 2), Ani Sutriningsih 3)*, 3(1), 584-594.
- Aristoteles.(2018). *Korelasi Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Penyakit Hipertensi Di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017. Indonesia Jurnal Perawat,3(1)*,9-16

- Aspiani, R. (2016). *Asuhan keperawatan klien gangguan kardiovaskuler*. Jakarta:EGC.
- Astuti, Y., Fandizal, M., Astuti, Y., & Sani, D. N. (2019). *Implementation of Food Reflexology Massage to Decrease Blood Pressure in Clients*, 17-21.
- Awalin, F., Septimar, Z. M., & Aidah.(2021). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Nusantara Hasana Journal, 1(1),76-84.
- Azizah, I. R. N., Jarwo & Sukarni. (2018). *Erancangan Aplikasi Alternatif Pijat Refleksi Pada Titik Simpul Kaki Berbasis Web Menggunakan Php 5.0 DAN Mysql 5.1* 12(02), 48-58.
- Bistari, D.N., & Kartini, Y. (2018). *Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda*. *Jurnal Kesehatan Vokasional*,23-28.
- Black, J.M., and Hawk, J.H. 2014.*Medical Surgical Nursing Clinical Management for Positive Outcomes (Ed.7)*. St. Louis: Missouri Elsevier Saunders.
- Brewer, S. (2018) ‘*Lower Your Blood Pressure Fast*’, Available at: <https://mylowerbloodpressure.com/>.
- Budiharjo, M. (2014).*Panduan Praktis Menyusun SOP*. Jakarta. Raih Asa Sukses (Penebar Swadya Group).
- Churniawati, L., Martini, S. and Wahyuni, C. U. (2015) ‘*Prehipertensi pada Obesitas Abdominal*’, *Kesmas: National Public Health Journal*, 9(4), pp. 293-299.doi: <http://dx.doi.org/10.21109/kesmas.v9i4.732>
- Damayanti dkk. 2013. *Pengaruh Kompensasi dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Perusahaan Daerah Air Minum (PDAM) Surakarta*. Jupe UNS, Vol 2, No 1, Hal 155 s/d 168. Oktober 2013.
- Elvira, M., & Anggraini, N. (2019). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi*. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 78. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.105>
- Faisalado, C. W. 2013. *Trend Diseases Trend Penyakit Saat Ini*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Gunawan, Lany. 2012. *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Kanisius

- Gall, B. (2007). *Educational Research*. New York: Allyn and Bacon.
- Gay, LR, Geoffrey E. Mills and Peter Airasian (2009). *Educational Research, Competencies for Analysis and Application*. New Jersey: Pearson Education, Inc
- Guyton, A. C. and Hall, J. E. (2012) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran, Edisi 11*. Jakarta: EGC.
- Hartutik, S., & Suratih, K. (2017). *Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer*. *Gaster*, 15(2), 132. <https://doi.org/10.30787/Gaster.V15i2.199>
- Hidayat.(2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, 2018. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta. Salemba. Medika
- Intan S.H. 2016. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Bandar Lampung.
- Kamelia, N. D., Ariyani, A. D., & Rudiyanto. (2021). *Terapi Akupresur Pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Studi Literatur*. *Nursing Information Journal*, 1(1) 18-24, <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/NJJ/index>
- Kemenkes RI. 2019. <https://www.depkes.go.id/article/print/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia *Hipertensi membunuh diam-diam, ketahui tekanan darah anda*[internet]. [cited 2018. Sep 4]. Available from: <http://www.depkes.go.id/article/view//1805160004/hipertensi-membunuh-diam-diam-ketahui-tekanan-darah-anda.html>.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Profil kesehatan Indonesia tahun 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kozier, et al. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik* Edisi 7. Jakarta: EGC

- Lukman., dkk (2020). *Pijat Refleksi Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik ATGP 8 Palembang*. *Bahana Of Journal Public Health*. Doi:<https://doi.org/10.35910/jbkm.v4i1.238>
- Mahmud, (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia
- Mangerongkonda, M. H., Rumampuk, M., & Budiawan, H., 2021. *Hubungan Konsumsi Makanan Lemak dengan Kasus Hipertensi pada Wanita Usia 35-64 Tahun*. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), hal. 781-790.
- Marisna, D., Budiharto, I., & Sukarni.(2018). *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Kampong Dalam Kecamatan Pontianak Timur*. *Naskah Publikasi*, 1-11.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/22004>
- Marleni, L., Syafei, A., & Sari, M. T. P., 2020. *Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang*. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 5(2), hal. 1-9.
- Martha, Karnia. 2012. *Panduan Cerdas Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: Alex Media Koputindo.
- Masala, et al., 2017. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Maulana, F.H. (2016). *Pengaruh Masase Ekstremitas Bawah dengan Minyak Esensial Lavender terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di UPTD Griya Werdha Surabaya (Skripsi)*. Universitas Airlangga, Surabaya.
- Mayasari, M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Hipertensi*. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 344-353. <https://doi.org/10.31539/joting.vli2.849>

- Muhammad Fandizal, Yuli Astute, & Dhien Novita Sani.(2019). *Implementasi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Dengan Hipertensi Tidak Terkontrol*.17-21.
- Nizar, A. M. N., Kusnanto, & Lilik Herawati. (2021). *Effectiveness of Family Empowerment towards Diet Compliance and Family Members with Diabetes Mellitus: A Systematic Review*. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 9-19. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i1.435>
- Nonasri, F. G. (2021). *Karakteristik Dan Perilaku Mencari Pengobatan (Health Seeking Behavior) Pada Penderita Hipertensi*.*Jurnal Medika Utama*, 02(02).
- Notoatmodjo, 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta. Rineka Cipta
- Nur, Y. 2017. *Berdamai dengan Hipertensi*. Bumi Medika: Jakarta
- Nuraini, B. (2015). *Risk Factors Of Hypertension*. *Artikel Review University Of Lampung*. 4(5),10-15
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (P. P. Lestari, Ed.) (4thed.). Jakarta: Salemba Medika
- Price, S.A, Wilson, L.M, 2007, *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit, Edisi 6, Volume 1*, Alih Bahasa Brahm U. Pendit, editor Huriawati Hartanto, Jakarta:EGC.
- Priyanka , P., Kinsella, G., Hanehan, G. T., & Riyan, B. J. (2015). *Isolation, purification and characterization of a novel solvent stable lipase from Pseudomonas reinekei*. *Protein Expression and Purification*, 153, 121-130. <https://doi.org/10.1016/j.pep.2018.08.07>
- Rahmah, E. N. (2017). *Hipertensi Pada Anak (Hypertension In Child)*. *Medika Kartika : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1), 45-55.
- Ratna, R., & Aswad, A. (2019). *Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. *Jambura health and sport journal*, 1(1), 33-40. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2052>

- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. In Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sari, L., T., Renityas, N. N., & Wibisono, W. (2014). *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(3), 200-204. <https://doi.org/10.26699/jnk.vli3.art.p200-204>
- Setiawan, H., Suhanda, S., Rosliati, E., Firmansyah, A., & Fitriani, A. (2018). *Promosi Kesehatan Pencegahan Hipertensi Sejak Dini. ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 41-45. <https://doi.org/10.35568/Abdimas.Vli2.328>
- 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.v2i2.6638>.
- Situmorang, F.D., Wulandari, I.S.M. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong*. Published by Faculty of Nursing Universitas Klabat, 2(1), April 2020. Available online at <http://ejournal.unklab.ac.id>. Diakses pada tanggal 17 April 2021.
- Sylvestris, A. (2017). *Hipertensi dan Retinopati Hipertensi. Santika Medika*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.2219/Sm.V10i1.4142>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. penerbit Alfabeta. Bandung.
- Suprpto, D. A., N. Rita., dan I. Fahmi. 2014. *Faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan konsumen dalam membeli produk susu bubuk pertumbuhan J. Ilm. Kel & Kons. 7(2) : 113-122.*
- Suri, A. 2017. *Efektivitas Senam Tari Chi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Riwayat Hipertensi di Puskesmas Junrejo Kota*

Batu.Skripsi.Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

- Susilo, Y. & Wulandari, A. (2011) *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Sutarga, I made. (2017). *Hipertensi Dan Penatalaksanaannya oleh dr. I Made Sutarga, M, Kes Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Hipertensi Dan Penatalaksanaannya Oleh Dr. I Made Sutarga, M, Kes Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. 10-22., 10-22.*
- Swarjana, I. K. (2015).*Metode Penelitian Kesehatan*. Makasar: Alndi
- Triyanto, E. 2014.*Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta:Graha Ilmu.
- Udjianti, W. J. (2010) *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta:Salemba Medika.
- Umamah, F. and Paraswati, S. (2019) ‘*Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Dengan Metode Manual Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya*’,*Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), p. 295. doi: 10.32831/jik.v7i2.204.
- World Health Organization* (2018).*Stroke, Cerebrovaskuler Accident*.http://www.who.int/topics/cerebrovascular_accident/en/.
- World health organization.*Hypertension*. (update 2019 Dec 17; cited 2022 Nov 10). Available from: <https://www.who.int/health-topics/hypertension#>
- Yanti , B. et al. (2020) ‘*Community Knowledge, Attitudes, And Behavior Towards Social Distancing Policy As Prevention Transmission OF COVID-19 In Indonesia*’, *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*. Universitas Airlangga, 8(2), p. 4. doi: 10.20473/jaki.v8i2.2020.4-1