



KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN TERAPI PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI
DESA PAGERTOYO KECAMATAN LIMBANGAN KABUPATEN
KENDAL JAWA TENGAH

Ema Vinadia Dinda Nirmala

2408052

PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM
PROFESI UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG

TAHUN 2025



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TERAPI PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
PAGERTOYO KECAMATAN LIMBANGAN KABUPATEN KENDAL
JAWA TENGAH**

*Karya Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan
menyelesaikan pendidikan Profesi Ners*

Ema Vinadia Dinda Nirmala

2408052

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM
PROFESI UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**

TAHUN 2025

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ema Vinadia Dinda Nirmala

Tempat tanggal lahir : Nabire, 05 Januari 2002

NIM 2408052

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Laporan Karya Ilmiah dengan judul “Penerapan Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Pagertoyo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal Jawa Tengah” adalah hasil karya saya, dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar Ners di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain baik sebagian atau keseluruhan, kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan diterbitkan dalam sumber kutipan atau daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah laporan Karya Ilmiah ini dapat dibuktikan terdapat unsur unsur plagiat, saya bersedia laporan Karya Ilmiah ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibatalkan, serta diproses dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Laporan Karya Ilmiah ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan hak bebas *royalty* non eksklusif.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 4 Juli 2025

(Ema Vinadia Dinda Nirmala)

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA ILMIAH

Judul KIAN : Penerapan Terapi Pijat Refleksi Kaki
Terhadap Penurunan Tekanan Darah
Penderita Hipertensi Di Desa Pagertoyo
Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal
Jawa Tengah

Nama mahasiswa : Ema Vinadia Dinda Nirmala

NIM 2408052

Siap dipertahankan di
depan Penguji Pada
tanggal 09 Juli 2025

Menyetujui,
Pembimbing



(Ns. Menik Kustriyani, M.Kep)

HALAMAN PENGESAHAN KIAN

Judul KIAN : Penerapan Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Pagertoyo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal Jawa Tengah

Nama mahasiswa : Ema Vinadia Dinda Nirmala

NIM 2408052

Telah pertahankan di
depan Penguji pada:
Rabu, 09 Juli 2025

Menyetujui,

Penguji : Ns. Wahyuningsih, M.Kep ()

Anggota Penguji : Ns. Menik Kustriyani, M.Kep ()

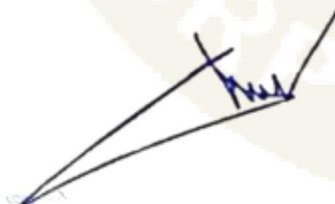
Mengetahui,

Universitas Widya Husada Semarang

Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Rektor

Ketua


Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA

NUPTK : 7836735636130062


Heny Prasetyorini, S.Kep., Ns., M.Kep

NUPTK : 1359762663230203

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners mdengan judul “Penerapan Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Pagertoyo Limbangan Kabupaten Kendal Jawa Tengah”. Ini dapat terselesaikan dengan baik. Penyusunan Karya Ilmiah ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA Selaku Rektor Universitas Widya Husada Semarang
2. Ibu Dr. Edvi Gracia Ardani, E.M.P., M.Par. selaku Wakil Rektor Bidang Akademik
3. Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang.
4. Ns. Menik Kustriyani, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
5. Ns. Wahyuningsih S.Kep., M.Kep selaku Dosen Penguji
6. Seluruh dosen Prodi pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Widya Husada yang selalu memberi dukungan dan motivasi kepada penulis.
7. Bapak Munir dan Ibu Jaitun tersayang selaku orang tua penulis yang telah memberikan doa tulus, dukungan penuh, dan motivasinya untuk kelancaran penyusunan karya ilmiah ini.
8. Kedua kakak Thomas dan Rika serta kedua keponakan tersayang Azka dan Rafiq yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan karya ilmiah ini

9. Pemilik NRP 31201284460700, Saputra Pratama Alfian yang telah mendengarkan keluhan penulis serta memberikan dukungan, doa dan motivasi selama menyelesaikan Profesi Ners dan dalam proses penulisan Karya Ilmiah ini.
10. Teman-teman yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis membutuhkan saran dan kritik untuk perbaikan Karya Ilmiah.

Semarang, 04 Juli 2025

Penulis

**Penerapan Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan
Darah Penderita Hipertensi Di Desa Pagertoyo Limbangan Kabupaten
Kendal Jawa Tengah**

Ema Vinadia Dinda Nirmala, Menik Kustriyani

Mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Universitas Widya Husada Semarang

Email : emavinadia@gmail.com

Latar Belakang : Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama dengan prevalensi tinggi di berbagai kalangan. Salah satu metode penurunan tekanan darah yang tidak melibatkan obat adalah terapi pijat refleksi kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pagertoyo, Kecamatan Limbangan, Kabupaten Kendal, Jawa Tengah.

Metode Penelitian : Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif studi kasus dengan desain one group pretest posttest, yang melibatkan 4 responden penderita hipertensi. Data dikumpulkan melalui observasi dan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan terapi pijat refleksi kaki selama tiga hari berturut-turut.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada semua responden setelah diberi terapi pijat refleksi kaki, dengan rata-rata penurunan pada tekanan darah sistolik dan diastolik.

Kesimpulan : Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi pijat refleksi kaki efektif dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Penelitian ini menyarankan agar terapi pijat refleksi kaki dapat dijadikan alternatif non-farmakologis dalam penanganan hipertensi, khususnya untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi ketergantungan pada obat antihipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Pijat Refleksi Kaki, Terapi Non-Farmakologis, Tekanan Darah

**Application of Foot Reflexology Massage Therapy to Reduce Pressure
Blood Test of Hypertension Patients in Pagertovo Limbangan Village,
Kendal Regency, Central Java**

Ema Vinadia Dinda Nirmala, Menik Kustriyani

Nursing Professional Education Study Program Students

Widya Husada University Semarang

Email: emavinadia@gmail.com

Background: Hypertension is a non-communicable disease that is becoming.

A major health problem with a high prevalence across various groups. One method of lowering blood pressure that doesn't involve medication is foot reflexology therapy. This study aims to describe the application of foot reflexology therapy to lower blood pressure in hypertension sufferers in Pagertoyo Village, Limbangan District, Kendal Regency, Central Java.

Research Methods: This research employed a descriptive case study approach with a one-group pretest-posttest design, involving four respondents with hypertension. Data were collected through observation and blood pressure measurements before and after the application of foot reflexology massage therapy for three consecutive days.

Research Results: The results of the study showed a decrease in blood pressure in all respondents after being given foot reflexology massage therapy, with an average decrease in systolic and diastolic blood pressure.

Conclusion: The conclusion of this study is that foot reflexology massage is effective in lowering blood pressure in patients with hypertension. This study suggests that foot reflexology massage can be used as a non-pharmacological alternative in the treatment of hypertension, particularly to increase comfort and reduce dependence on antihypertensive medications.

Keywords: Hypertension, Foot Reflexology, Non-Pharmacological Therapy, Blood Pressure

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	i
PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA ILMIAH.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN KIAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT.....</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Studi Kasus.....	6
D. Manfaat Studi Kasus	7
BAB II TINJAUAN TEORI	8
A. Konsep Hipertensi	8
B. Konsep Terapi Pijat Refleksi Kaki.....	33
BAB III METODE STUDI KASUS	47
A. Jenis /Desain/Rancangan Karya Ilmiah.....	47
B. Subyek Studi Kasus.....	47
C. Fokus studi.....	48
D. Definisi Operasional	48
E. Instrumen Studi Kasus.....	49
F. Metode Pengumpulan Data	49
G. Lokasi & Waktu Studi Kasus	51
H. Analisis Data dan Penyajian Data.....	51
I. Etika Studi Kasus	51

BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil Studi Kasus	53
B. Pembahasan.....	56
C. Keterbatasan	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	74



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi berdasarkan the American Society of Hypertension and the International Society of Hypertension	12
Tabel 2.2 Klasifikasi hipertensi berdasarkan JNC-8	12
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	53
Tabel 4.2 Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Pijat Refleksi Kaki	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Titik atau area pijat	36
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan Judul	74
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden	75
Lampiran 3 Lembar Informed Consent	76
Lampiran 4 Lembar Observasi	77
Lampiran 5 Lembar SOP Pijat Refleksi Kaki.....	78
Lampiran 6 Dokumentasi	81