

**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