

PENGARUH TERAPI PIJAT REFLEKSI DALAM MENGURANGI TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI: *LITERATURE REVIEW*

Robiatun Amaliyah Ranti ¹, Salsabila Fatihah ², Arnold Hananya De Fretes ³, Cakra Dinata ⁴, Danendra Dachlan ⁵, Samuel Roland Siregar ⁶, Mayer Naebod ⁷

¹⁻⁷ Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan

SUBMISSION TRACK

Submitted : 6 Desember 2025
Accepted : 9 Desember 2025
Published : 10 Desember 2025

KEYWORDS

*Hypertension, reflexology
massage therapy*

Hipertensi, Terapi pijat refleksi

KORESPONDENSI

Phone:

E-mail:

robiatun.amaliyah@binawan.ac.id,
02311001@student.binawan.ac.id,
022311005@student.binawan.ac.id,
022311006@student.binawan.ac.id,
022311017@student.binawan.ac.id,
022311013@student.binawan.ac.id,
022311011@student.binawan.ac.id

A B S T R A C T

Hypertension is caused when systolic blood pressure is above the normal limit, which is above 140 mmHg, and diastolic blood pressure exceeds the normal limit, which is above 90 mmHg (Cahyono, 2008). Hypertension is a dangerous health problem because it can cause cardiovascular diseases such as heart attack, heart failure, stroke, and kidney disease. This study aims to determine the effects of reflexology massage therapy on the sleep quality of elderly patients with hypertension. A literature review was conducted using PICO databases such as Google Scholar, Science Direct, and PubMed. Of the 5 journals that met the criteria and stated that reflexology massage therapy intervention showed a significant effect on lowering blood pressure in hypertensive patients, it can be concluded that reflexology massage intervention is significant in lowering blood pressure in hypertensive patients.

A B S T R A K

Hipertensi disebabkan pada saat tekanan darah sistolik berada di atas batas normal yaitu di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik yang melebihi batas normal, yaitu di atas 90 mm Hg (Cahyono, 2008). Hipertensi adalah masalah kesehatan yang berbahaya karena bisa menyebabkan penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui intervensi berbasis Terapi Pijat Refleksi terhadap kualitas tidur lansia pada pasien hipertensi. Penelitian literature review dilakukan dengan menggunakan pencarian PICO database seperti Google scholar, Science Direct, dan Pubmed. Dari 5 jurnal yang memenuhi kriteria dan menyatakan bahwa intervensi Terapi pijat refleksi menunjukkan efek yang cukup signifikan terhadap penurunan darah pada pasien hipertensi. Dapat disimpulkan bahwa intervensi Terapi pijat refleksi signifikan dalam penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2025 All right reserved This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

PENDAHULUAN

Hipertensi termasuk sebagian dari penyakit kardiovaskuler yang sering terjadi umumnya di masyarakat, dan biasanya tidak menimbulkan gejala apapun, sehingga disebut sebagai “*The silent killer*” kondisi ini dapat memicu berbagai penyakit lain, seperti gagal jantung, diabetes, dan stroke (Awalin et al., 2021). Hipertensi umumnya lebih sering menyerang orang lanjut usia, tetapi tidak berarti remaja dan dewasa muda tidak bisa terkena. khususnya pada kelompok usia 15-25 tahun, angka kejadian hipertensi mencapai 1 dari 10 orang. Gaya hidup menjadi faktor risiko utama penyebab pada hipertensi, termasuk pada orang dewasa muda berusia 21-45 tahun. peningkatan hipertensi sering terjadi karena pola hidup yang tidak sehat, seperti merokok, kurang berolahraga, mengkonsumsi makanan yang tidak bergizi dan mengalami stres.

Hipertensi dapat dipicu oleh sejumlah faktor resiko, termasuk riwayat keluarga, kebiasaan hidup yang tidak sehat, pola makan buruk, serta durasi atau kualitas tidur yang tidak mencukupi (Hermawan et al., 2018). Resiko tekanan darah tinggi akan semakin besar jika

orang tersebut juga memiliki faktor risiko kardiovaskular dalam tubuhnya. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan tingkat kematian dan penyakit pada orang yang mengidap tekanan darah tinggi (Anshari, 2020). Tanda dan gejala saat tekanan darah tinggi yaitu sakit kepala, nyeri leher, dan rasa tidak nyaman di seluruh kepala mulai dari rahang hingga belakang telinga (Sormin et al., 2022).

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang harus ditangani secara cepat dan tepat, semakin tinggi tensi darah penderita maka akan semakin tinggi risiko diterima oleh penderita. Tekanan darah terdiri dari 2 bagian yaitu Sistol dan Diastol. Tekanan darah sistolik menggambarkan tekanan darah ketika jantung sedang berkontraksi, sedangkan tekanan darah diastolik menunjukkan tekanan darah ketika jantung sedang relaksasi. Lebih tepatnya sistolik muncul ketika ventrikel darah berkontraksi dan mendorong keluar ke arteri, sementara diastolik terjadi saat ventrikel relaksasi dan terisi ulang dengan darah ke atrium. *Joint National Committee (JNC) 7* menyatakan klasifikasi tekanan dibagi menjadi 4 kategori yaitu:

1. Tekanan darah normal ditandai dengan sistolik di bawah 120 dan diastolik di bawah 80.
2. Prahipertensi terjadi ketika sistolik berkisar 120-139 dan diastolik 80-89.
3. Hipertensi stadium I melibatkan sistolik 140-159 dan diastolik 90-99.
4. Hipertensi stadium II ditunjukkan oleh sistolik 160 atau lebih tinggi dan diastolik 100 atau lebih tinggi (Puspitosari & Nurhidayah, 2022).

Menurut WHO, prevalensi hipertensi di dunia secara bertahap meningkat menjadi sekitar 7%-25% pada kelompok usia 60-89, serta di atas 90 tahun. Kondisi ini lebih umum terjadi pada wanita dibandingkan pria (WHO, 2013). Lansia didefinisikan sebagai individu yang telah mencapai usia 60 tahun. Berdasarkan pencacahan penduduk tahun 2016, jumlah lansia di Indonesia mencapai 22,04 juta orang, dengan proyeksi naik menjadi 33,69 juta pada tahun 2025, 27,08 juta pada tahun 2020, dan 40,95 juta pada tahun 2030 (Kemenkes RI, 2017).

Penyembuhan Hipertensi bisa dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan untuk menurunkan dan menjaga stabilitas tekanan darah. Sementara itu, terapi non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi hipertensi mencakup terapi herbal, modifikasi pola hidup, pola makan, kepatuhan terhadap pengobatan, serta terapi relaksasi (Ardiansyah, 2012). Manajemen non-farmakologis berfungsi sebagai terapi pendukung medis yang direkomendasikan, yang termasuk dalam kategori terapi alternatif dan komplementer yaitu sekelompok perawatan kesehatan, praktik, serta produk yang tidak dianggap sebagai bagian dari pengobatan konvensional, dan dapat memperkuat pengelolaan farmakologis. Salah satu contoh dalam *Complementary and Alternative Medicine (CAM)* adalah terapi pijat.

Terapi komplementer bisa menjadi opsi untuk mengurangi efek samping dari pengobatan farmakologis. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109 Tahun 2007, pengobatan komplementer mencakup aspek promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dengan tingkat keamanan dan efektivitas yang tinggi. Salah satu contohnya adalah terapi pijat refleksi.

Pijat refleksi adalah teknik memijat titik-titik spesifik pada tangan dan kaki. Manfaatnya untuk kesehatan sudah terbukti, seperti mengurangi nyeri tubuh, mencegah berbagai penyakit, meningkatkan imunitas, mengatasi stres, meringankan gejala migrain, membantu penyembuhan penyakit kronis, serta mengurangi ketergantungan pada obat-obatan. Teknik dasar yang umum digunakan meliputi merambatkan ibu jari, memutar tangan dan kaki, serta menekan dan menahan titik rangsangan pada tangan dan kaki, yang dapat menghasilkan gelombang relaksasi ke seluruh tubuh (Wahyuni, 2014). Dalam pelaksanaannya, terapi ini

melibatkan perlakuan pada titik-titik sentral refleksi di bagian kaki, yang dikenal sebagai refleksiologi (Pristiyani & Mujahid, 2020).

Refleksiologi, atau yang dikenal sebagai pijat refleksi, merupakan prosedur terapi komplementer yang beroperasi berdasarkan prinsip memberikan relaksasi dan penyembuhan secara terstruktur, dengan menerapkan tekanan pada refleks spesifik yang sebagian besar terletak di area kaki (Unlu et al., 2018).

Refleksiologi pada dasarnya merupakan metode untuk memperlancar kembali sirkulasi darah. Dengan melakukan pijatan pada titik-titik refleksi, diharapkan aliran darah yang terputus, menyempit, atau tersumbat di pembuluh darah dapat kembali normal. Pijatan atau penekanan pada titik sentra refleksi jantung dan hipertensi akan merangsang impuls saraf yang bekerja pada sistem saraf otonom, khususnya cabang parasimpatik. Pijatan atau penekanan dengan ritme teratur pada kaki akan memantulkan efek ke organ terkait, merangsang saraf perifer melalui jalur pernapasan menuju sistem saraf pusat dan belakang, sehingga menghasilkan efek relaksasi dan menjaga tubuh dalam kondisi homeostasis. Hal ini khususnya berdampak pada jantung dan pembuluh darah, yang dapat memulihkan fungsi organ dan mengembalikan tekanan darah ke level normal (Jones, 2012).

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan tinjauan pustaka atau literature review. Penulis mengumpulkan data dari basis data jurnal seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan jika artikel terkunci, akan diunduh dari sci-hub dengan menggunakan kata kunci tertentu, yakni “Terapi pijat refleksi” dan “Hipertensi”. Pertanyaan penelitian menggunakan format PICO, yaitu: (P=Populasi) pasien dengan hipertensi, (I=Intervensi) terapi pijat refleksi, (C=Perbandingan) tanpa pembanding, (O=Hasil) dampak terapi pijat refleksi dalam meningkatkan tekanan darah tinggi pada lansia penderita hipertensi. Artikel jurnal yang ditinjau dibatasi oleh kriteria inklusi dan eksklusi, dengan pengambilan jurnal dalam rentang waktu 10 tahun terakhir.

Instrumen penelitian menggunakan:

Tensimeter (Sphygmomanometer) terbagi 2 jenis yaitu:

1. Tensimeter pegas atau aneroid adalah tensimeter yang menggunakan putaran berangka atau jarum tensimeter ini lebih aman karena tidak menggunakan air raksa, Sama halnya dengan air raksa, tensimeter ini juga memerlukan stetoskop Dalam penggunaannya.
2. Tensimeter digital atau automatic, tensimeter ini sangat mudah dan praktis dalam penggunaan dan tidak memerlukan stetoskop. Dengan tensimeter ini pemeriksa cukup menyalakan alat tersebut kemudian pompa manset untuk mengetahui tekanan darahnya. Tekanan darah akan terukur dengan sendirinya oleh alat dan ditampilkan dalam bentuk angka pada layar LCD.

HASIL

Tabel 1. Perbandingan eksperimental dan kontrol grup

Reviewer	Participant		Intervention		Measurement	Result	Design Metode
	Intervention Group	Kontrol grup	Experimental Group	Control Group			
Agus Arianto et al. (2018)	n=17 >50 Tahun	n=17 >50 Tahun	Terapi pijat refleksi telapak kaki	Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki	Tensi meter	0,00 (sig<0,05)	Quasi Experimental

Rahmita Nuril Amalia (2017)	n=39 50-90 Tahun	-	Terapi Pijat Refleksi	-	Tensi meter	(p = 0,00)	Quasi Experiment
Praew Kotruchin MD, PhD et al. (2020)	n=47 40-80 tahun	n=47 40-80	Terapi Pijat Refleksi	Terapi Pijat Refleksi Telapak	Tensi meter	p=0.038	RCT
Levi Tina Sari et al. 2014	n=20 60 Tahun	-	Terapi Pijat Refleksi	-	Tensi meter	p < 0,0001>	pre-eksperimental
Charulia Nur Arifah et al. 2024	n=30 45-65 Tahun	-	Terapi Pijat Refleksi	-	Tensi meter	p <0.0001>	quasi experimental

Dari 5 jurnal yang telah diteliti melalui skrining, eligibility dan inclusion. Terapi pijat refleksi banyak digunakan sebagai metode penanganan yang efektif untuk kasus hipertensi. Berdasarkan jurnal yang telah diperoleh dan dilakukan analisis oleh penulis, maka didapatkan hasil bahwa Terapi pijat refleksi memberikan hasil yang cukup signifikan dalam kasus fisioterapi meliputi adanya peningkatan yang cukup signifikan dan ada keberhasilan pijat refleksi dalam mengurangi tekanan darah tinggi pada lansia.

Tabel 2. Dosis Terapi Intervensi berbasis Slow Stroke Back Massage

Review	Type Of Intervention	Therapeutic Dosage		Duration Therapy
		Type	Time	
Agus Arianto et al. (2018)	Massage	Terapi Pijat Refleksi	-	-
Rahmita Nuril Amalia (2017)	Massage	Terapi Pijat Refleksi	30 menit	3 hari sekali selama 4 minggu
Praew Kotruchin MD, PhD et al. (2020)	Massage	Terapi Pijat Refleksi	±2 menit total	1 kali
Levi Tina Sari et al. (2014)	Massage	Terapi Pijat Refleksi	-	1 Kali
Charulia Nur Arifah et al. 2024	Massage	Terapi Pijat Refleksi	15 Menit	1 Minggu 3 Kali

Dari ke-5 penelitian yang dianalisis, rata-rata intervensi terapi pijat refleksi diberikan dengan frekuensi 1–3 kali per minggu, dengan durasi sekitar ±15–30 menit setiap sesi, dan dilakukan selama 1 hingga 4 minggu. Variasi waktu dan durasi terapi disesuaikan dengan

desain penelitian masing-masing, namun seluruh studi menunjukkan adanya efek relaksasi dan penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi.

Table 3. Mean Of Study Characteristic

Reviewer	Measurement	Group Experiment		Control Group	
		Pre	Post	Pre	Post
Agus Arianto et al. (2018)	Tensi meter	Sistolik=156,5 mmHg Diastolik=98,05 mmHg	Sistolik=151,5 mmHg Diastolik=93,3 mmHg	Sistolik=150,85 mmHg Diastolik=95,94 mmHg	Sistolik=146,11 mmHg Diastolik=91,91 mmHg
Rahmita Nuril Amalia (2017)	Tensi meter	Sistolik: 77,7 mmHg Diastolik: 43,4 mmHg	Sistolik: 65,4 mmHg Diastolik: 38,4 mmHg	-	-
Praew Kotruchin MD, PhD et al. (2020)	Tensi meter	Sistolik: 139.0 mmHg Diastolik: 81.3 mmHg	Sistolik: 132.3 mmHg Diastolik: 78.6 mmHg	Sistolik: 136.3 mmHg diastolik: 80.8 mmHg	Sistolik:136.5 mmHg Diastolik: 80.0 mmHg
Levi Tina Sari et al. (2014)	Tensi meter	173 mmHg	148 mmHg	-	-
Charulia Nur Arifah et al. 2024	Tensi meter	Sistolik:160,00 Diastolik: 95,33	Sistolik:143,00 Diastolik: 86,00	-	-

Berdasarkan tabel diatas, seluruh penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pemberian terapi pijat refleksi. Pada kelompok eksperimen, rata-rata tekanan darah menurun secara signifikan dibandingkan sebelum intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol perubahan yang terjadi relatif kecil. Hasil ini mengindikasikan bahwa terapi pijat refleksi efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, terutama ketika dilakukan secara teratur dengan durasi dan frekuensi yang konsisten. Dan rata-rata untuk pemberian terapi pijat refleksi memiliki frekuensi 1-3 minggu, dengan durasi 2 hingga 30 menit per sesi dan dilakukan selama 1-4 minggu.

PEMBAHASAN

Pijat Refleksi sebagai intervensi non-farmakologis untuk Hipertensi secara kolektif memberikan bukti yang kuat dan konsisten mengenai kemampuan terapi ini dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada berbagai kelompok subjek, mulai dari penderita umum hingga lansia dan pasien dengan Hipertensi *Stage-2*. Berdasarkan analisis lima studi yang diulas, Pijat Refleksi terbukti secara konsisten dan signifikan mampu memberikan kontribusi positif terhadap stabilitasi tekanan darah pada berbagai kelompok subjek.

Efektivitas Pijat Refleksi diperkuat oleh temuan yang konsisten melintasi berbagai desain penelitian, menunjukkan bahwa terapi ini berhasil menurunkan tekanan darah *sistolik*

dan *diastolik*. Studi oleh Arianto et al. (2018) dan Arifah et al. (2024), yang menggunakan desain Quasi Experimental dengan kelompok kontrol, secara meyakinkan menunjukkan bahwa terjadi pengaruh yang signifikan dari intervensi PRK terhadap penurunan TD pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol.

Penelitian yang signifikan ditemukan pada penelitian Kotruchin et al. (2020) yang menggunakan desain Randomized Clinical Trial (RCT), desain yang memiliki tingkat validitas internal tertinggi. Penelitian ini secara spesifik menargetkan pasien Hipertensi Stage-2, menegaskan bahwa PRK tidak hanya bermanfaat sebagai pencegahan atau terapi kasus ringan, tetapi juga efektif pada kasus yang lebih berat. Temuan mereka menyoroti tidak hanya penurunan TD yang substansial, tetapi juga penurunan Heart Rate, yang merupakan indikator penting dari beban kerja jantung. Selain itu, PRK menunjukkan relevansi klinis yang tinggi pada populasi lansia, sebuah kelompok yang sangat rentan terhadap komplikasi Hipertensi.

Studi oleh Amalia (2018) dan Sari et al. (2014), meskipun menggunakan desain Pre-Eksperimental (tanpa kelompok kontrol), menunjukkan bahwa PRK efektif dalam konteks perawatan lansia dengan Hipertensi. Efektivitas ini sangat krusial karena usia lanjut seringkali disertai dengan kekakuan pembuluh darah dan resiko interaksi obat yang tinggi, pilihan terapi yang aman dan non-invasif.

Penurunan tekanan darah yang diinduksi oleh PRK dapat dijelaskan melalui interaksi kompleks antara sistem saraf, kardiovaskular, dan psikologis. Mekanisme utama yang dihipotesiskan adalah modulasi sistem saraf otonom.

Ketika titik-titik refleksi spesifik pada kaki distimulasi melalui pijatan, sinyal sensorik dikirim ke sistem saraf pusat, memicu respons relaksasi. Respon ini secara langsung meningkatkan aktivitas sistem saraf Parasimpatis sekaligus menekan sistem Simpatis (respons fight-or-flight). Aktivasi Parasimpatis memiliki efek langsung pada sistem kardiovaskular, yang diwujudkan dalam dua bentuk utama: Vasodilatasi dan Penurunan Denyut Jantung. Vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) secara efektif mengurangi resistensi pembuluh darah perifer (Peripheral Vascular Resistance), yang merupakan determinan kunci dari tekanan darah tinggi.

Penurunan Heart Rate (Kotruchin et al., 2020) adalah bukti konkret dari dominasi Parasimpatis yang mengurangi beban kerja jantung. Selain efek neuromuskular langsung. Rasa rileks dan nyaman yang dihasilkan dari pijatan (Sari et al., 2014) berfungsi sebagai penangkal stres dan kecemasan, yang merupakan faktor risiko kuat pemicu peningkatan TD melalui pelepasan hormon stres (katekolamin). Dengan meredam respons stres, PRK membantu menstabilkan TD dari akar penyebab psikologis.

Meskipun efektivitas PRK telah terbukti, variasi dalam protokol intervensi menunjukkan perlunya standarisasi klinis. Analisis protokol menunjukkan bahwa durasi sesi berkisar antara 15 menit (Arianto et al., 2018) hingga 30 menit (Sari et al., 2014). Sementara itu, frekuensi pemberian umumnya berkisar 2 hingga 3 kali seminggu, dengan total sesi bervariasi dari 5 hingga 10 sesi. Variasi ini menimbulkan pertanyaan mengenai dosis optimal untuk mencapai efek terapeutik maksimum yang berkelanjutan dan efisien dari segi sumber daya.

Studi Amalia (2018), yang menggunakan total 8 sesi yang diberikan setiap 3 hari sekali, menunjukkan bahwa intervensi dengan paparan berulang selama beberapa minggu diperlukan untuk mempertahankan efek kumulatif. Ketiadaan penelitian yang secara langsung membandingkan efektivitas sesi 15 menit versus 30 menit merupakan gap metodologi yang harus diatasi di masa depan untuk memberikan panduan klinis yang jelas bagi tenaga kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan mendalam dari lima penelitian, disimpulkan bahwa Pijat Refleksi merupakan terapi komplementer yang secara klinis signifikan dan terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien Hipertensi di berbagai kelompok usia, termasuk lansia dan penderita Hipertensi tingkat lanjut (Stage-2). Efektivitas terapi pijat refleksi didukung oleh mekanisme fisiologis yang melibatkan modulasi sistem saraf parasimpatis, yang secara langsung menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan stabilisasi denyut jantung, serta meningkatkan relaksasi psikologis.

SARAN

Saran Klinis

1. Fasilitas pelayanan kesehatan disarankan untuk mengintegrasikan terapi pijat refleksi kaki ke dalam *Standard Operating Procedure* (SOP) asuhan keperawatan pasien hipertensi sebagai terapi komplementer non farmakologis guna mendukung pengendalian tekanan darah.
2. Tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga terkait teknik dasar pijat refleksi agar dapat dilakukan secara mandiri di rumah, sehingga efektivitas terapi dapat dipertahankan di luar lingkungan klinis.

Saran Penelitian

1. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menilai dosis, durasi, dan frekuensi optimal terapi pijat refleksi dengan menggunakan desain Randomized Controlled Trial (RCT) guna memperoleh protokol intervensi yang paling efektif dan efisien.
2. Perlu dilakukan penelitian lanjutan yang melibatkan pengukuran fisiologis objektif, seperti *Heart Rate Variability (HRV)* atau biomarker stres, untuk memperkuat pemahaman mengenai mekanisme kerja terapi pijat refleksi.
3. Diperlukan studi longitudinal jangka panjang untuk mengevaluasi keberlanjutan efek penurunan tekanan darah dan memastikan durabilitas hasil intervensi dalam jangka waktu lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Adliah, F., Rini, I., Aulia, N. T., & Rahman, A. D. N. (2022). Edukasi, Deteksi Risiko Jatuh, dan Latihan Keseimbangan pada Lansia di Kabupaten Takalar. 6(4).
- Alle, L. F. N., Aty, Y. M. V. B., Selasa, P., Srinurwela, T., & Romana, A. B. (2025). Efektifitas Terapi Pijat Refleksi Kaki (Foot Massage) terhadap Kualitas Tidur Pasien dengan Hipertensi. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 556-569.
- Amalia, R. N. (2018). EFEKTIFITAS PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DI PSTW BUDI LUHUR YOGYAKARTA. INA-Rxiv. <https://doi.org/10.31227/osf.io/59z3w>
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan upaya pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 54-61.
- Arianto, A., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2018). Pengaruh terapi pijat refleksi telapak kaki terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Awalin, F., Septimar, Z. M., & Aidah, A. (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Nusantara Hasana Journal*, 1(1), 76-84.
- Cunha, P. M., Werneck, A. O., Santos, L. D., Oliveira, M. D., Zou, L., Schuch, F. B., & Cyrino, E. S. (2024). Can resistance training improve mental health outcomes in older adults? A

- systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Research*, 333, 115746. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.115746>
- Depkes RI. (2013). Masalah Hipertensi di Indonesia.
- Faradhila, R., Armiyati, Y., & Mustofa, A. (2022). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Menggunakan Terapi Pijat Refleksi. *Ners Muda*, 3(3), 330-338.
- Hermawan, H., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Kudus, M. (2018). HUBUNGAN STres KERja DEngan KEjadian HIpertensi PAda. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(2), 111–117.
- JNC VII. (2003). The Seventh Report of The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure. *JAMA*
- Jones, J. (2012). The Acute (Immediate) Spesific Haemodynamis Effects of Reflexology. Departement of Nursing & Midwifery Stirling University, Center for Health Science Old Perth Road, Iverness, IV2 3JH.
- Kotruchin, P., Pratoomrat, W., Mitsungnern, T., Khamsai, S., & Imoun, S. (2021). Luaran pengobatan klinis pasien hipertensi gawat darurat: hasil dari program registrasi hipertensi di Thailand Timur Laut. *Jurnal Hipertensi Klinis*, 23 (3), 621-627.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100-117.
- Permadani, R. A., Prajayanti, E. D., & Susanto, H. (2023). Penerapan Terapi Refleksi Pijat Telapak Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 3(2), 54-59.
- Pristiyani, K., & Mujahid, I. (2020). Efektivitas terapi rendam kaki air hangat dan pijat refleksi terhadap tekanan darah pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 541–554
- Sormin, S., Susyanti, D., & Pratama, M. Y. (2022). Penerapan teknik slow stroke back massage (SSBM) terhadap penurunan nyeri kepala pada pasien hipertensi di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan tahun 2021. *Jurnal Keperawatan Flora*, 15(1), 65–73.
- Unlu, A., Kirca, O., & Ozdogan, M. (2018). Reflexology and cancer. *Journal of Oncological Sciences*, 4(2), 96–101. <https://doi.org/10.1016/j.jons.2018.01.001>
- WHO. (2013). A Global Brief on Hypertension: Silent Killer Global Public Health Crisis
- Wahyuni, S. 2014. Pijat refleksi untuk kesehatan. Jakarta Timur: Dunia Sehat.
- Wahyuni & Susilowati, T. (2018). Pola Makan Dan IJenis Kelamin Dan Hubungan Pengetahuan Terhadap Kejadian Hipertensi di Kelurahan Sambung Macan Sragen. *GASTER*, 16 (1).