

## **PENERAPAN TERAPI AUTOGENIK DAN PIJAT REFLEKSI KAKI DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI KELURAHAN BUJEL KOTA KEDIRI**

Eva Dwi Ramayanti<sup>1</sup>, Erik Irham Lutfi<sup>2</sup>, Susmiati<sup>3</sup>, Siswi Wulandari<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

[Email: eva.dwi@unik-kediri.ac.id](mailto:eva.dwi@unik-kediri.ac.id)

### **ABSTRAK**

Lansia merupakan individu yang berada dalam tahapan usia dewasa akhir. masalah kesehatan yang sering di temui adalah penyakit hipertensi. Masih banyak lansia yang belum mengetahui penanganan komplementer dari hipertensi. Terapi pijat refleksi kaki dan terapi autogenik merupakan terapi yang dilakukan dengan memberikan pijatan memberikan relaksasi pada tubuh yang pada akhirnya bisa menurunkan tekanan darah. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pelatihan terkait keterampilan pijat refleksi kaki dan autogenik pada lansia dengan hipertensi di Desa Bujel Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan pelatihan berupa pijat refleksi kaki dan autogenik dengan menggunakan metode edukasi dan demontasi. Dari pelaksanaan pengabdian ini didapatkan warga yang mengikuti pelatihan ini mengalami peningkatan pengetahuan dan ketrampilan terkait terapi pijat refleksi kaki dan autogenik. Dari hasil pengabdian didapatkan adanya penurunan tekanan darah. Dari pelaksanaan kegiatan ini warga mendapat edukasi dan pelatihan tentang pijat refleksi kaki dan autogenik sehingga mampu menerapkana sehari-hari sebagai upaya tindakan preventif dan rehabilitatif dalam penanganan klien dengan riwayat Hipertensi dikomunitas.

Kata Kunci: Kata Kunci: Pelatihan pijat refleksi kaki dan autogenik, Hipertensi, Lansia

### **PENDAHULUAN**

Lansia adalah sekelompok orang yang akan mengalami proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade. Lansia merupakan individu yang berada dalam tahapan usia dewasa akhir dengan usia diatas 60 tahun. Pada usia ini seseorang akan mengalami proses degeratif. Dalam proses seseorang menjalani penuaan yang berdampak pada penurunan fungsi dan struktur organ dan jaringan tubuh, sehingga tidak mampu dalam memperbaiki kerusakan yang menimbulkan penyakit degeneratif seperti hipertensi. (Saletti-cuesta et al., 2020).

Hipertensi atau dikenal dengan tekanan darah tinggi ini terjadi apabila peningkatan tekanan darah sistol dan diastol secara konsisten di atas 140/90 mmHg. Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang sering dijumpai di Indonesia. Hipertensi dapat menyerang berbagai kalangan di masyarakat dari tingkat sosial tinggi hingga menengah kebawah. Selain itu, meningkatnya usia pada seseorang beresiko untuk menderita hipertensi akan semakin besar

dan karena pengaruh usia seseorang terhadap kemunculan stres juga sering terjadi (Arianto, 2018). Bila terjadi kenaikan nilai sistole lebih dari 30 mmHg dari batas biasanya itu disebut hipertensi pra normal atau jika lebih dari hipertensi pra normal disebut hipertensi state 1.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan vaskuler yang menyebabkan penyempitan pada lumen pembuluh darah arteri maka tekanan darah akan semakin tinggi, sehingga perfusi di tubuh terganggu. Kondisi ini menyebabkan suplai oksigen dan nutrien ke jaringan dan sel akan menurun. Sehingga kondisi ini dapat mengakibatkan berbagai komplikasi kesehatan yang membahayakan nyawa sekaligus meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit (Hartatik & Suratih, 2017).

Di Indonesia kejadian hipertensi menurut Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia  $\geq 15$  tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan 51,17%. Dari jumlah tersebut, penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 35,60% atau 3.919.489 penduduk.

Jumlah kasus baru hipertensi di Kediri mengalami kenaikan dari tahun ke tahun. Angka prevalensi pasien hipertensi bahkan mencapai 27,9%. Jumlah pasien hipertensi di Kediri mencapai 24.236 jiwa pada tahun 2018 dan naik menjadi 85.513 pada tahun 2019. Sedangkan pada tahun 2020 angka kejadian hipertensi sudah mencapai lebih dari 98.613 (dinkes.2020). Pada tahun 2021 sampai dengan bulan november diketahui bahwa jumlah hipertensi terus mengalami kenaikan terutama di wilayah puskesmas Sukorame Kediri.

Berdasarkan data dari dinas kesehatan Kota Kediri, jumlah lansia yang menderita hipertensi pada tahun 2019 sebanyak 33.516 jiwa. Sedangkan pada tahun 2020 di kota Kediri pada bulan januari sampai dengan bulan september jumlah penderita lansia dengan hipertensi sebanyak 12.055 jiwa (dinkes, 2020). Di wilayah kerja puskesmas Sukorame dari bulan januari sampai dengan september 2021 terdapat sebanyak 650 lansia dengan hipertensi dari total kunjungan pasien ke puskesmas (puskesmas Sukorame, 2021). Dari data

diatas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kasuss hipertensi diwilayah kerja puskesmas sukorame Kota kediri selama 3 tahun terakhir.

Kelurahan Bujel merupakan salah satu daerah diwilayah kerja puskesmas Sukorame dengan kejadian hipertensi tertinggi selama 1 tahun terakhir. Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 27 Oktober 2021, didapatkan warga warga usia lansia terdapat 63 jiwa dan 3,8% diantaranya mengalami penyakit hipertensi. Dapat di simpulkan bahwa angka kejadian penyakit hipertensi di Wilayah Bujel Tahun 2022 masih cukup tinggi. Data dari Puskesmas Sukorame Kota Kediri menunjukkan bahwa kejadian terbanyak hipertensi di Desa Bujel terutama di RW 1. Dari hasil anamnese dengan kader kesehatan menunjukkan bahwa 8 dari 10 lansia mengalami hipertensi dari tingkat ringan sampai dengan berat. Kader kesehatan mengatakan warga disana tidak rutin kontrol tekanan darah dan hanya berobat kalau sedang sakit terkena dampak dari hipertensi. Warga disana mengatakan belum pernah diberikan pelatihan atau edukasi tentang penanganan hipertensi di komunitas. Data ini menunjukkan bahwa tingginya kejadian hiperetnsi didesa bujel belum mendapatkan penanganan kesehatan dikomunitas.

Terapi hipertensi bisa menggunakan pengobatan medika mentosa dan terapi komplementer. Sedangkan di komunitas, penanganan hipertensi lebih memungkinkan menggunakan terapi komplementer. Selain mudah, murah dan minimal efek samping, pengobatan penyalit kronik seperti hipertensi membutuhkan waktu yang lama dengan biaya yang tidak murah. Sehingga keberadaan terapi ini diharpkan bisa menjadi terapi pendamping dari pengobatan medis yang dilakukan oleh pasien di komunitas (Yulianti et al., 2020).

Terapi komplementer merupakan tindakan pengobatan diluar medis dengan memanfaatkan herbal, pola exercise, pengaturan diet yang bertujuan mengatur pola hidup sehat dengan maksimalkan fungsi sistem tubuh. Salah satu terapi komplementer yang tepat dalam menangani kejadian hipertensi dikomunitas adalah dengan melakukan pijat refleksi kaki dan terapi autogenik (Umamah & Paraswati, 2019)

Pijat refleksi kaki adalah terapi sentuhan tradisional yang dapat memberikan efek relaksasi dan melemaskan otot-otot yang tegang, dan juga bermanfaat bagi kesehatan. Pijat melancarkan peredaran darah dengan memberikan efek langsung yang bersifat mekanis dari tekanan dan gerakan secara berirama sehingga menimbulkan rangsangan yang ditimbulkan terhadap reseptor saraf juga mengakibatkan pembuluh darah melebar secara refleks sehingga melancarkan aliran darah(Ratna & Aswad, 2019).

Pijat refleksi kaki dapat meningkatkan aliran darah. Kompresi otot merangsang aliran darah vena dijaringan subkutan dan mengakibatkan penurunan retensi darah dipembuluh

darah perifer dan peningkatan drainase limfatik. Ini juga dapat menyebabkan pelebaran arteri, yang meningkatkan aliran darah ke area yang dipijat, juga dapat meningkatkan aliran darah dan meningkatkan efektivitas kontraksi otot dan membuang sisa metabolisme dari otot-otot untuk membantu mengurangi ketegangan otot, merangsang relaksasi dan kenyamanan(Chanif & Khoiriyah, 2017).

Terapi autogenik merupakan teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang. Relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti pernapasan, tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah sehingga tercapailah keadaan rileks. Efektifnya relaksasi ini dilakukan selama 20 menit (Asmadi, 2018).

Dengan melihat manfaat yang besar dalam terapi pijat refleksi kaki dan autogenik dalam menurunkan tekanan darah maka diperlukan penerapan terapi ini dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Bujel kota Kediri. Kegiatan baksos dilakukan dengan memberikan terapi komplementer dalam upaya penanganan kuratif dan rehabilitatif kejadian hipertensi pada lansia di komunitas.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan terapi pijat refleksi kaki pada lansia dengan riwayat hipertensi. Kegiatan baksos dilakukan dalam beberapa bentuk kegiatan. Metode pelaksanaan baksos diawali dengan pelaksanaan survey atau pengkajian di lapangan.kegiatan pengkajian dilakukan di Bulan Februari 2022 pada tanggal 15-2-022 sampai dengan 28-2-2022 Kegiatan pengabmas dilakukan di RW 1 RT 1 dan RT 4 Puskesmas wilayah Sukorame di kelurahan Bujel Kota Kediri. Kegiatan baksos sendiri dilakukan mulai awal maret. Dimulai dari tanggal 5-3-2022 sampai dengan 10-3-2022.

Setelah melakukan pengkajian selanjutnya adalah melakukan serangkaian kegiatan baksos di lahan. Beberapa kegiatan dalam baksos diantaranya: pemeriksaan kesehatan, edukasi kesehatan , pemberian terapi dan pelatihan komplemnter untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di Desa Bujel Kota Kediri. Terapi komplemnter yang digunakan dalam baksos ini adalah terapi autogenik berlokasi di RT 4 dan pjat refleksi kaki di RT 1.

Selanjutnya dilakukan edukasi kesheatan pada warga khususnya lansia di Desa Bujel Kota Kediri. Metode yang digunakan adalah edukasi atau penyuluhan tentang hipertensi. Media yang digunakan berupa leaflet/booklet, pengeras suara, lembar balik. Kegiatan edukasi diberikan secara langsung dengan tetap menjaga protokol kesehatan.

Setelah itu dilakukan kegiatan pemberian terapi dan pelatihan pijat kaki dan terapi autogenik. Dimana kedua terapi ini diberikan pada lokasi yang berbeda. Pijat kaki diberikan di RT1 sedangkan terapi autogenik dilakukan di RT 4. Pemberian terapi bersamaan dengan pelatihan terapi ini kepada peserta baksos khususnya lansia dengan riwayat hipertensi dan anggota keluarga lain. Kegiatan ini dilakukan secara langsung melalui demonstrasi dengan tetap menjaga protokol kesehatan.

Rangkaian kegiatan baksos pada minggu terakhir ditutup dengan pemberian masker sebagai upaya mendukung penerapan protokol kesehatan di masa pandemi covid 1. Selain itu juga diberikan pembagian PMT dan sembako kepada warga khususnya peserta baksos.

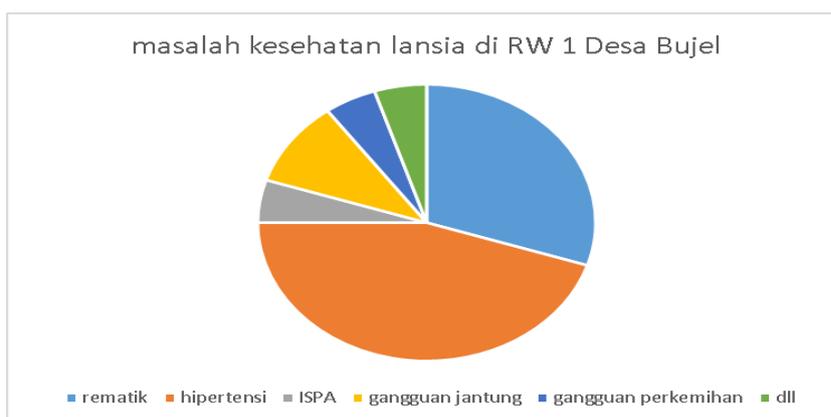
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan terapi pijat refleksi kaki dan terapi autogenik pada lansia di Desa Bujel tahun 2022. Kegiatan baksos ini merupakan upaya promotif, kuratif dan rehabilitatif penanganan penyakit kronik di komunitas. sasaran dalam kegiatan baksos ini adalah warga khususnya lansia dengan riwayat hipertensi di RW 1 RT 1 dan 2. Baksos diselenggarakan dengan kerjasama dengan kader psoyandu lansia di RW I. Kegiatan pengabmas diawali dengan mengurus peizinan baksos dari Dinkes kota kediri, Puskesmas Sukorame dan kantor kelurahan Bujel Kota kediri. Selanjutnya dilakukan pengkajian masalah kesehatan , dinaljutkan dengan kegiatan bakti sosial sebagai bentuk upaya penangan kesehatan di komunitas.

Berikut ini uraian hasil kegiatan baksos ditiap sesi kegiatan di Desa Bujel Kota kediri Tahun 2022 :

### 1. Survey dan pengkajian masalah kesehatan di Desa

Berikut ini masalah kesehatan pada lansia di RW I Desa Bujel Kota kediri bulan Februari tahun 2022:



Dari diagram diatas nampak bahwa masalah kesehatan paling banyak pada warga di Desa Bujel Khususnya RW 1 adalah hipertensi. Untuk itu diperlukan penanganan masalah kesehatan pada lansia didaerah itu.

## 2. Orientasi, sosialisasi dan pemberian informasi kegiatan baksos

Kegiatan ini dilakukan dengan melaksanakan orientasi dan perkenalan pelaksana kegiatan baksos di desa Bujel kota Kediri. Dimana baksos ini diselenggarakan oleh dosen dan mahasiswa keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri. Pada sesi ini juga dilakukan pemberian informasi terkait rangkaian kegiatan baksos.

Sesi ini dilakukan di rumah pak RW I dengan dihadiri warga di RW I. Setelah diputuskan dalam rapat disepakati kegiatan baksos kesehatan di WT 1 dan 4. Dimana pada kedua RT ini terdapat lansia paling banyak dengan penderita hipertensi yang lebih banyak. Warga RT 2 dan 3 yang berminat mengikuti baksos bisa hadir di RT 1 dan 4.

Warga masyarakat khususnya peserta baksos mendapatkan masker dan mendapatkan penjelasan tentang protokol kesehatan yang tetap harus dijalani selama mengikuti semua rangkaian baksos dari bulan Februari-Maret tahun 2022. Tiap orang medapat masker yang terbungkus untuk dibawa pulang, botol antiseptik, dan beberapa diantar mereka diajari cara cuci tangan yang benar. Diberikan penjelasan cara meakai dan melepas masker yang tepat.





### 3. Baksos: edukasi penanganan hipertensi di komunitas

Dilakukan kegiatan edukasi kesehatan dengan tema penyakit hipertensi pada warga khususnya lansia dengan riwayat hipertensi di komunitas. penyuluhan kesehatan dilakukan secara langsung dengan tetap menjaga protokol kesehatan seperti mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak.

Edukasi kesehatan diberikan dengan media lembar balik dan booklet. Tiap warga yang hadir diberikan leaflet. Selain itu media yang digunakan laptop dan pengeras suara. Edukasi kesehatan dilakukan dalam sesi yaitu: pemberian materi dan diskusi. Dalam edukasi dijelaskan tentang penyebab terjadinya penyakit, tanda dan gejala hipertensi, dampak hipertensi, penanganan kejadian hipertensi. Selain itu juga diberikan motivasi untuk mengontrol tekanan darah dilayanan kesehatan terdekat.

Hasil kegiatan penyuluhan di observasi dengan melihat tingkat pengetahuan warga sebelum dan setelah mengikuti kegiatan baksos. Selain menggunakan lembar kuesioner, evaluasi edukasi dilakukan dengan wawancara langsung untuk mengetahui perubahan pengetahuan pada warga. Berikut ini dokumentasi dari kegiatan penyuluhan kesehatan:



Tampak dalam diagram diatas tingkat pengetahuan warga sebelum diberikan edukasi berada pada tingkat cukup baik sebesar 60%.



Tampak dalam diagram diatas tingkat pengetahuan warga sesudah diberikan edukasi berada pada tingkat baik sebesar 80%



Tampak dalam gambar pelaksanaan edukasi kesehatan tentang hipertensi dengan menggunakan lembar balik di RT 4 RW 1 desa Bujel Kota Kediri bulan maret tahn 2022.



Tampak dalam gambar kegiatan di RT 1 RW 1 berupa edukasi eksehatan, pemeriksaan TTv, antopometri dan screaning kesehatan. Kegiatan didukung oleh ketua Rt1 bapak RW 1 dan kader posyandu lansia.



Tampak dalam gambar pelaksanaan edukasi tentang hipertensi di RT 1 RW1 desa Bujel Kota Kediri.

4. Baksos: penerapan terapi komplementer: terapi autogenik dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan riwayat hipertensi berupa terapi dan pelatihan

Pada baksos sesi ini peserta baksos diberikan terapi dan pelatihan terapi komplementer dalam menurnkna tekanan darah pada lansia di RW 1 kota Kediri. Terapi pijat refleksi kaki di berikan di RT 1 dan teapi autogenik diberikan di RT 4.terapi diberikan sambil memberikan pelatihan pada peserta baksos tentang metode terapi. Warga diobservasi tekanan darah sebelum dan setelah pemberian terapi dengan lembar observasi lalu data di tampilkan dalam tabel berikut ini:

TK Hipertensi	tekanan darah warga		tekanan darah warga	
	sebelum terapi pijat kaki	sesudah terapi pijat kaki	sebelum terapi autogenik	sesudah terapi autogenik
normal	10%	60%	5%	65%
pra hipertensi	30%	25%	30%	25%
hipertensi stage I	55%	10%	55%	5%
hipertensi stage II	5%	5%	10%	5%

Selain perubahan tekanan darah, ketrampilan peserta baksos juga diobservasi sebelum dan setelah pelatihan dengan menggunakan lembar observasi. Berikut ini diagram hasil perubahan ketrampilan pada peserta baksos:



Tampak dalam gambar hasil observasi dari pemeriksaan kesehatan yang dilakukan pada lansia di desa Bujel Kota Kediri.



Tampak dalam gambar penerapan terapi dan latihan pijat refleksi kaki dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan riwayat hipertensi di Rt 1RW 1 desa Bujel Kota Kediri.



Pemberian terapi atugenik pada lansia dengan riwayat hipertensi di RT 4 RW 1 desa Bujel Kota Kediri.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah selesai dilakukan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan, pemberian terapi komplementer dan edukasi kesehatan. Peserta baksos menjalani pemeriksaan disemua jenis dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Naffouri, T. Y. (2015). Efficient channel estimation in massive MIMO systems - A distributed approach. In *2015 IEEE 6th International Workshop on Computational Advances in Multi-Sensor Adaptive Processing, CAMSAP 2015*. <https://doi.org/10.1109/CAMSAP.2015.7383821>
- Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19 : Narrative Review. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(2), 95–106. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.13978>

- Arianto, A. dkk. (2018). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nursing News*, 3(1), 584–594.
- Arif, D., & Hartinah, D. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *Jikk*, 4(2), 18–34.
- Audina, D., & Halimuddin. (2017). Usia , Jenis Kelamin dan Klasifikasi Hipertensi dengan Jenis Stroke di RSUD dr . Zainoel Abidin Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 1–6.
- Chanif, & Khoiriyah. (2017). Penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi berbasis pijat refleksi. *Prosiding Seminar Nasional: Universitas Muhammadiyah Semarang*, 69–74.
- Community, I., & Outcome, C. (2017). *Week 8: Advocacy in the International Community - Discussion*. 2(2), 1–20.
- Fallis, A. . (2013). Pengaruh Melakukan Puasa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 53(9), 1689–1699.
- Fandizal, Astuti, & Novita. (2019). *Pijat Refleksi Berpengaruh Pada Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. 17–21.
- Fuady, N. R. A., Basuki, D. R., & Mustikawati, I. F. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas. *Herb-Medicine Journal*, 1(1), 7–14. <https://doi.org/10.30595/hmj.v1i1.2492>
- 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>
- Herlinah, L., Wiarsih, W., & Rekawati, E. (2013). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(2), 104172. *Jessi harveli*. (2014).
- Langingi, A. R. C. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tombolango Kecamatan Lolak. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(1), 46. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i01.p07>
- Lukman, L., Putra, S. A., Habiburrahma, E., Wicaturatmashudi, S., Sulistini, R., & Agustin, I. (2020). Pijat Refleksi Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Atgf 8 Palembang. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 4(1), 5–9. <https://doi.org/10.35910/jbkm.v4i1.238>
- Marisna, D., Budiharto, I., & Sukarni. (2017). The Effect Of Foot Reflexology Therapy On Chanfges In Blood Pressure In People With Hypertension In The Work Area Of Health Center Of Kampung Dalam East Pontianak. *Naskah Publikasi*, 1–11. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/22004>
- Nuraini, Y. D. (2019). Aplikasi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Lansia Hipertensi. *Karya Tulis Ilmiah*, 1–53. [http://eprintslib.umngl.ac.id/713/1/16.0601.0041\\_BAB\\_I\\_BAB\\_II\\_BAB\\_III\\_BAB](http://eprintslib.umngl.ac.id/713/1/16.0601.0041_BAB_I_BAB_II_BAB_III_BAB)
- 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>

- Saletti-cuesta, L., Abraham, C., Sheeran, P., Adiyoso, W., Wilopo, W., Brossard, D., Wood, W., Cialdini, R., Groves, R. M., Chan, D. K. C., Zhang, C. Q., Josefsson, K. W., Cori, L., Bianchi, F., Cadum, E., Anthonj, C., NIH Office of Behavioral and Social Sciences, Deci, E. L., Ryan, R. M., ... IOTC. (2020). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Sustainability (Switzerland)*, 4(1), 1–9. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-20203177951%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0887-9%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z%0Ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0Ahttp://serisc.org/journals/index.php/IJAST/article>
- Tingkat, H., Dengan, K., & Tidur, P. (2021). *PADA LANSIA Warsini , Sri Aminingsih RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND SLEEP PATTERNS IN THE ELDERLY Saat ini negara Indonesia maupun psikologi , baik pada usia Menurut Kemenkes ( 2020 ), Corona Virus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan .* 9(2), 85–91.
- Umamah, F., & 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), 295. <https://doi.org/10.32831/jik.v7i2.204>
- Wiraini, T. P., Zukhra, R. M., & Hasneli, Y. (2021). *Lansia Pada Masa Covid-19.*
- Yulianti, I., Mardiyana, R., & Roifah, I. (2020). The BLOOD PRESSURE DIFFERENCES AFTER GIVEN TOUCH THERAPY BY CONTROLLING IMT. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (Ijnms)*, 4(3), 241–247. <https://doi.org/10.29082/ijnms/2020/vol4/iss3/322>
- Zunaidi, A., Nurhayati, S., & Prihatin, T. W. (2014). Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Sehat Hasta Therapetika Tugurejo Semarang. *Prosiding Konferensi Nasional Ii Ppni Jawa Tengah 2014*, 56–65.