

**PENGARUH PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
DI PSTW YOGYAKARTA
UNIT BUDI LUHUR**

SKRIPSI



**Disusun Oleh :
NURMA ASPIANA
201210201182**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA**

2014

**PENGARUH PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
DI PSTW YOGYAKARTA
UNIT BUDI LUHUR**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
NURMA ASPIANA
201210201182**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

**PENGARUH PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
DI PSTW YOGYAKARTA
UNIT BUDI LUHUR**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh:
Nurma Aspiana
201210201182**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh :
Nurma Aspiana
201210201182**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing
Pada Tanggal :

3 April 2014

Dewan Pembimbing :



Syaifudin, S.Pd., M.Kes.

PENGARUH PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PSTW YOGYAKARTA UNIT BUDI LUHUR¹

Nurma Aspiana², Syaifudin³
Email: [nurmaasfiana.na.@gmail](mailto:nurmaasfiana.na@gmail.com).

Intisari: Proses penuaan dapat menyebabkan terjadinya risiko hipertensi pada sistem kardiovaskuler. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan cara non farmakologi yaitu terapi komplementer (pijat refleksi kaki). Untuk mengetahui pengaruh pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur. Desain penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimen*, dengan rancangan *One group pre-test dan post-test*. Hasil penelitian dengan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik *pre-test* dan *post-test* diperoleh nilai signifikansi 0,001 ($\text{sig} < 0,05$) dan tekanan darah diastolik *pre-test* dan *post-test* diperoleh nilai signifikansi 0,046 ($\text{sig.} < 0,05$). Artinya pijat refleksi kaki berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur.

Kata Kunci: Hipertensi, Pijat Refleksi Kaki

Abstract :The aging process can give risk of hypertension in the cardiovascular system. Handling of hypertension can be non pharmacological therapy that is complementary (foot reflexology). To determine the effect of foot reflexology on blood pressure in elderly hypertensive in PSTW Yogyakarta unit of Budi Luhur. The study was experimental research with one group pre- test dan post -test design. Research Results with uji wilcoxon Systolic blood pressure pre- and post-test raised the significance of 0.001 ($\text{sig} < 0.05$) and diastolic blood pressure pre and post-test raised the significance of 0.046 ($\text{sig.} < 0.05$).). It means The effect of foot reflexology massage to lower blood pressure in elderly hypertensive in PSTW yogyakarta unit of Budi Luhur.

Keywords: Hypertension, Foot Reflexology Massage

PENDAHULUAN

Secara demografi pada tahun 2000 jumlah usia lanjut meningkat menjadi 9,99% dari seluruh penduduk Indonesia (22.277.700 jiwa) dengan usia harapan hidup 65-70 tahun dan diperkirakan meningkat pada tahun 2020 menjadi 11,09% (29.120.000 jiwa) dengan usia harapan hidup 70-75 tahun (Bandiyah, 2009). Tingginya resiko lansia terkena penyakit hipertensi disebabkan oleh perubahan-perubahan yang terjadi selama penambahan usia atau yang disebut proses penuaan. Kondisi ini meyakinkan teori yang mengatakan semakin tua kemampuan tubuh pun semakin berkurang sehingga diperlukan penanganan lanjutan terhadap penyakit hipertensi pada lansia (Ahmad, 2011). Proses penuaan dapat menyebabkan perubahan dalam struktur dan fungsi tubuh. Salah satu proses penuaan yang menyebabkan meningkatnya resiko hipertensi ialah penuaan pada sistem kardiovaskular (Stanley 2007).

Perubahan yang terjadi dalam sistem kardiovaskuler antara lain penebalan pada ventrikel kiri yang dapat menyebabkan penurunan kekuatan kontraktile. Selain itu, terjadi penebalan dan pembentukan tonjolan pada katup jantung yang mengakibatkan terganggunya aliran darah ke katup. Proses penuaan pada sistem kardiovaskuler juga mengakibatkan penurunan *sel pacemaker* yang berakibat terjadinya *distritmia*. Perubahan akibat penuaan terjadi pada arteri. Arteri menjadi kaku dan tidak lurus pada kondisi dilatasi sehingga berakibat penumpukan respon *baroreseptor* dan respon terhadap panas dan dingin. Perubahan-perubahan inilah yang akan meningkatnya resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler (Stanley, 2007).

Penyakit hipertensi jika tidak segera disembuhkan maka dalam jangka panjang dapat menimbulkan kerusakan arteri di dalam tubuh sampai organ-organ yang

mendapatkan suplai darah darinya seperti: jantung, otak dan ginjal (Hayens, 2003). Merupakan penyebab utama stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal, demensia dan kematian prematur. Apabila tidak ditanggapi secara serius, umur penderitanya bisa diperpendek 10-20 tahun (Sheps, 2005).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologi yaitu dengan obat-obat anti hipertensi atau dengan cara non farmakologi yaitu terapi komplementer (pijat refleksi) (Sustrani, 2007). Penatalaksanaan non farmakologi salah satunya dengan pijat refleksi kaki, dengan memijat daerah refleksi memberikan rangsangan yang diterima oleh saraf sensorik, dan langsung disampaikan oleh urat saraf motorik kepada organ yang dikehendaki. Apabila pijat refleksi di satu titik, maka tubuh akan melepaskan beberapa zat seperti: *serotonin, histamine, bradikinin, slow reacting substance (SRS)* serta zat lain yang belum diketahui. Zat-zat ini menyebabkan terjadinya dilatasi kapiler dan arteriol serta *flare reaction* mengakibatkan terjadinya perbaikan mikrosirkulasi pembuluh darah. Akibatnya timbul efek relaksasi (pelepasan) otot-otot yang kaku serta akibat vasodilatasi umum akan menurunkan tekanan darah secara stabil (Kusyati, 2012).

Pijat sebagai tindakan yang memberikan relaksasi dikarenakan sistem saraf simpatis mengalami penurunan aktivitas sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah serta pijat merupakan suatu bentuk latihan pasif yang mampu meningkatkan sirkulasi darah pada tubuh (Safitri, 2009). Rangsangan yang ditimbulkan terhadap reseptor saraf juga mengakibatkan pembuluh darah melebar secara refleks sehingga melancarkan aliran darah (Hadibroto, 2006). Dengan rangsangan yang diberikan mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh. Hasilnya, sirkulasi penyaluran nutrisi dan oksigen ke sel-sel tubuh menjadi lancar

tanpa ada hambatan. Sirkulasi darah yang lancar akan memberikan efek relaksasi dan kesegaran pada seluruh anggota tubuh sehingga tubuh mengalami kondisi seimbang (Wijayakusuma, 2006).

Berdasarkan kunjungan awal yang dilakukan oleh peneliti di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur pada tanggal 11 November 2013 ditemukan 23 orang lansia yang menderita hipertensi, pengukuran tekanan darah dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh satu orang teman saat pengambilan data awal. Dari hasil wawancara dengan perawat yang berada di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur, ditemukan hasil bahwa penanganan penderita hipertensi tidak dilakukan dengan cara teknik nonfarmakologi, melainkan pada beberapa lansia yang menderita tekanan darah tinggi dilakukan pemberian obat anti hipertensi.

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan pijat refleksi kaki pada lansia hipertensi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur.
- b. Diketahui tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan pijat refleksi kaki pada lansia hipertensi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur.

Metode Penelitian

Desain ini menggunakan *Quasi eksperiment*. dengan rancangan *One group pre-test and post-test*, rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan penelitian dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi (Notoatmodjo,

2005).Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia 60 tahun keatas, yang mengalami hipertensi dan tinggal di Panti Sosial Tresna Wherda dengan jumlah sampel 9 orang lansia(Sugiono, 2011).

Instrumen penelitian berupa Sphygmomanometer (tensimeter) dengan merek One Med : digunakan untuk mengukur tekanan darah klien hipertensi yang telah dilakukan uji kalibrasi.Kayu tumpul dan minyak kelapa : bahan yang dijadikan media penelitian. Untuk mengetahui pengaruh pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada lansia uji normalitas yang digunakan yaitu *Shapiro-Wilk* dan uji statistik menggunakan non parametrik *Wilcoxon Test*. Dengan menggunakan skala rasio.

Hasil dan Pembahasan

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Yogyakarta adalah panti sosial yang mempunyai tugas memberikan bimbingan pelayanan bagi lanjut usia terlantar agar dapat hidup secara baik terawat dalam kehidupan masyarakat baik yang berada di dalam panti maupun yang berada di luar panti, dengan jumlah lansia yang menderita hipertensi sebanyak 9 orang yang terdiri dari 6 perempuan dan 3 laki-laki.Lokasi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur.

Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan dan Berat badan.

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin

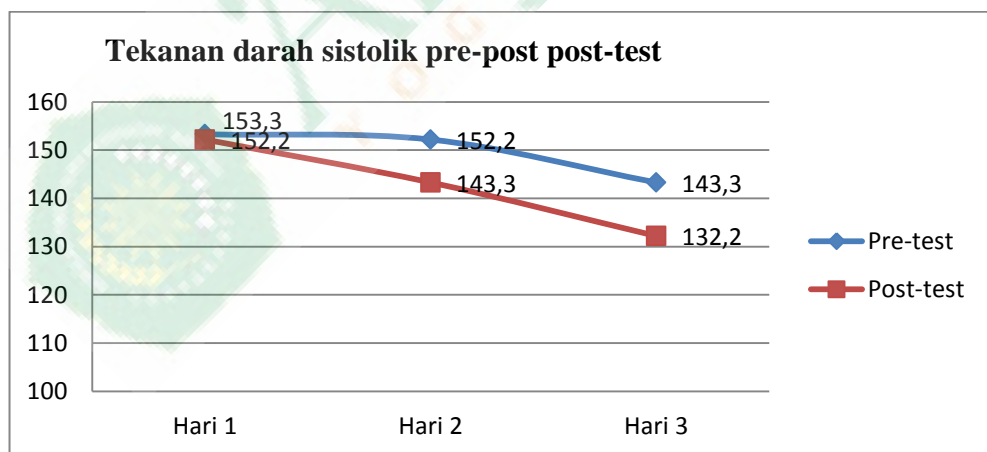
Tabel 4.1. Karakteristik Responden di Panti Sosial Tresna Wherda Yogyakarta Unit Budi Luhur

No.	Karakteristik	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	Usia Lansia		
	a. 64 - 77 tahun	6	66.7
	b. 78 - 91 tahun	3	33.3

	Total	9	100.0
2	Jenis Kelamin		
	a. Perempuan	6	66.7
	b. Laki-laki	3	33.3
	Total	9	100.0
3	Pendidikan		
	SD	9	100
	Total	9	100.0
4	Berat Badan		
	Kurus (IMT < 18.5)	2	22.2
	Normal (18.5 < IMT < 25)	7	77.8
	Gemuk (< 25-27)		
	Total	9	100.0

Tabel 4.1. menunjukkan bahwa mayoritas lansia penderita hipertensi yang tinggal di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur berusia antara 64 – 77 tahun sebanyak 6 orang (66,7%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 6 orang (66,7%), pendidikan akhir tamatan SD sebanyak 9 orang (100%), dan berat badan mayoritas masuk ke dalam kategori normal sebanyak 7 orang (77,8%).

Grafik rata-rata sistolik *Pre-Post* Pijat Refleksi Kaki pada Lansia Hipertensi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

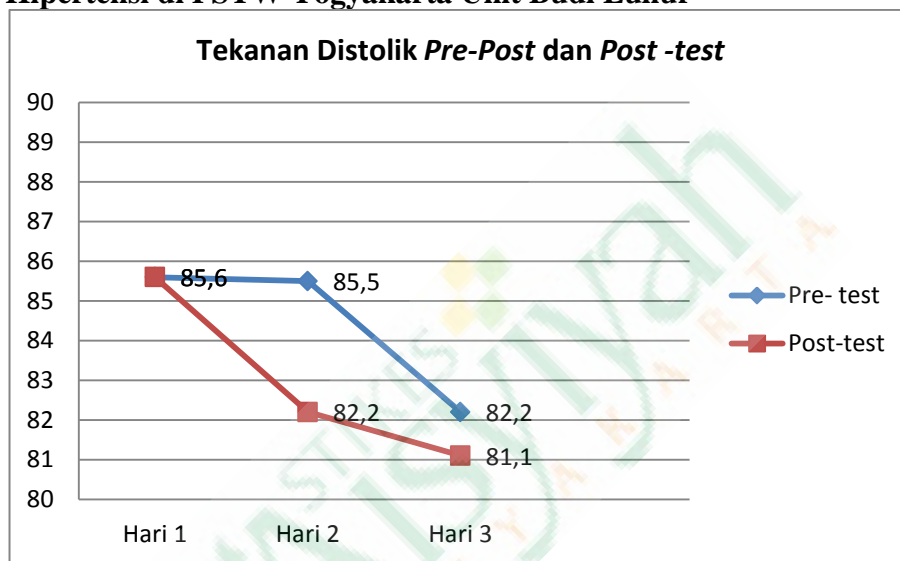


Gambar 4.1. Grafik Rata-rata Tekanan Darah Sistolik *Pre- test* dan *Post-test*

Berdasarkan grafik rata-rata hari pertama tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi sebelum dilakukan pijat refleksi kaki sebesar 153,3 mmHg dan setelah diberikan pijat refleksi kaki mengalami penurunan menjadi 152,2. Hari kedua pengamatan tekanan darah sistolik

sebelum dilakukan pijat refleksi kaki sebesar 153,3 mmHg dan setelah diberikan pijat refleksi kaki mengalami penurunan menjadi 143,3. Dan pada hari ketiga pengamatan tekanan darah sistolik sebelum dilakukan pijat refleksi kaki sebesar 143,3 mmHg dan setelah dilakukan pijat refleksi mengalami penurunan menjadi 133,2 mmHg.

Grafik rata-rata diastolik *Pre-Post* Pijat Refleksi Kaki pada Lansia Hipertensi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur



Gambar 4.2. Grafik Rata-rata Tekanan Darah Diastolik *pre- test* dan *Post-test*

Berdasarkan grafik rata-rata hari pertama tekanan darah diastolik pada lansia penderita hipertensi sebelum dilakukan pijat refleksi kaki sebesar 85,6 mmHg dan setelah diberikan pijat refleksi kaki mengalami penurunan menjadi 85,6 mmHg. Hari kedua pengamatan tekanan darah diastolik sebelum dilakukan pijat refleksi kaki sebesar 85,5 mmHg dan setelah diberikan pijat refleksi kaki mengalami penurunan menjadi 82,2 mmHg. Dan pada hari ketiga pengamatan tekanan darah diastolik sebelum dilakukan pijat refleksi kaki sebesar 82,2 mmHg dan setelah dilakukan pijat refleksi mengalami penurunan menjadi 81,1 mmHg.

Distribusi Frekuensi Tekanan Darah

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Hari Pertama (*Pre-Test*) dan Hari III (*Post-Test*) Pemberian Pijat Refleksi Kaki pada Lansia Hipertensi

No.	Kategori Hipertensi	Pre-Test (Hari I)		Post-Test (Hari III)	
		Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Normal	1	11.1	0	0
2	Prehipertensi	0	0	6	66.7
3	Hipertensi Stage I	5	55.6	3	33.3
4	Hipertensi Stage II	3	33.3	0	0
Total		9	100.0	9	100.0

Tabel 4.2. menunjukkan bahwa pada hari pertama *pre-test*, mayoritas lansia mengalami hipertensi yang masuk ke dalam kategori hipertensi stage I sebanyak 5 orang (55,6%) dan kondisi hari ketiga *post-test* mayoritas lansia mengalami hipertensi yang masuk ke dalam kategori prehipertensi sebanyak 6 orang (66,7%)

Uji Normalitas Sistolik

Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas (*Shapiro-Wilk*) Tekanan Darah Sistolik pada Lansia Hipertensi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

Variabel	Mean ±SEM	p	Keterangan
Tekanan sistolik pre-test	1.47 ±6,62	0,013	Tidak normal
Tekanan sistolik post-test	1.32 ±2,22	0,028	Tidak normal

Tabel 4.3. menunjukkan bahwa hasil uji normalitas dengan *Shapiro-wilk* variabel tekanan darah sistolik kondisi *pre-test* diperoleh nilai mean+ sem 1.47 ±6,62 dengan signifikansi 0,013 (sig. < 0,05). Artinya data variabel tekanan darah sistolik kondisi *pre-test* terdistribusi tidak normal. Hasil uji *Shapiro-wilk* variabel tekanan darah sistolik kondisi *post-test* diperoleh nilai mean+sem 1.32 ± 2,22; dengan signifikansi 0,028 (sig. > 0,05).

Artinya data variabel tekanan darah sistolik kondisi *post-test* terdistribusi normal. Adanya inkonsistensi hasil uji normalitas terhadap tekanan darah sistolik pada kondisi *pre-test* dan *post-test*, maka dapat ditarik kesimpulan secara keseluruhan data tekanan darah sistolik terdistribusi tidak normal. Oleh sebab itu, pengujian hipotesis penelitian untuk tekanan darah sistolik menggunakan *Wilcoxon Test*.

Uji *Wilcoxon Test*

Tabel 4.4 Hasil Uji *Wilcoxon Test* Tekanan Darah Sistolik *Pre-dan Post-Test* pada Lansia Hipertensi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

Variabel	Z hitung	p	Interpretasi
Sistolik pre dan post-test	-3,347	0,001	Ada beda

Tabel 4.4. menunjukkan bahwa hasil uji *Wilcoxon-Test* terhadap tekanan darah sistolik kondisi *pre-dan post-test* diperoleh nilai Z hitung -3,347 dengan signifikansi 0,001 (sig. < 0,05). Artinya bahwa ada perbedaan signifikan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pemberian terapi pijat refleksi kaki pada lansia hipertensi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur.

Uji normalitas diastolik

Tabel 4.5. Hasil Uji Normalitas (*Shapiro-Wilk*) Tekanan Darah Diastolik pada Lansia Hipertensi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

Variabel	Mean ±SEM	p	Keterangan
Tekanan diastolik pre-test	85,55± 2,42	0,008	Tidak normal
Tekanan diastolik post-test	81,11± 1,11	0,000	Tidak normal

Tabel 4.5. menunjukkan bahwa hasil uji normalitas dengan *Shapiro-wlik* variabel tekanan darah diastolik kondisi *pre-test* diperoleh nilai mean +

sem $85,55 \pm 2,42$; dengan signifikansi 0,008 (sig. < 0,05). Artinya data variabel tekanan darah diastolik kondisi *pre-test* terdistribusi tidak normal. Hasil uji *Shapiro-wilk* variabel tekanan darah diastolik kondisi *post-test* diperoleh nilai mean+sem $81,11 \pm 1,11$; dengan signifikansi 0,000 (sig. < 0,05). Artinya data variabel tekanan darah diastolik kondisi *post-test* terdistribusi tidak normal. Oleh sebab itu, pengujian hipotesis penelitian untuk tekanan darah diastolik menggunakan *Wilcoxon Test*.

Uji *Wilcoxon Test*

Tabel 4.6. Hasil Uji *Wilcoxon Test* Tekanan Darah Diastolik *Pre- test dan Post-Test* pada Lansia Hipertensi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

Variabel	Z hitung	p-value	Interpretasi
Diastolik pre dan post-test	-2,000	0,046	Ada beda nyata

Tabel 4.6. menunjukkan bahwa hasil uji *Wilcoxon-Test* terhadap tekanan darah diastolik kondisi *pre-* dan *post-test* diperoleh nilai Z hitung -2,000 dengan signifikansi 0,046 (sig. < 0,05). Artinya bahwa ada perbedaan signifikan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah pemberian terapi pijat refleksi kaki pada lansia hipertensi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur.

Pembahasan

Berdasarkan sajian gambar 4.1 grafik rata-rata hari pertama tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi sebelum dilakukan pijat refleksi kaki sebesar 153,3 mmHg dan setelah diberikan pijat refleksi kaki mengalami penurunan menjadi 152,2. Hari kedua pengamatan tekanan darah sistolik sebelum dilakukan pijat refleksi kaki sebesar 153,3 mmHg dan setelah diberikan pijat refleksi kaki mengalami penurunan menjadi 143,3. Dan pada hari ketiga pengamatan tekanan darah sistolik sebelum

dilakukan pijat refleksi kaki sebesar 143,3 mmHg dan setelah dilakukan pijat refleksi mengalami penurunan menjadi 133,2 mmHg. Artinya bahwa ada perbedaan signifikan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pemberian terapi pijat refleksi kaki pada lansia hipertensi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur. Dengan kata lain, dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah sistolik pada lansia hipertensi di di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur.

Nilai Z hitung yang negatif mengindikasikan bahwa pengaruh pemberian pijak refleksi kaki terhadap tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi bersifat berbanding terbalik. Artinya bahwa pemberian pijat refleksi kaki berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi di PTSW Yogyakarta Unit Budi Luhur.

Setelah dilakukan pemijatan pada lansia hampir seluruh responden mengatakan bahwa mereka merasa nyaman saat tidur. Hal ini disebabkan karena rangsangan yang diberikan mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh. Hasilnya, sirkulasi penyaluran nutrisi dan oksigen ke sel-sel tubuh menjadi lancar tanpa ada hambatan. Sirkulasi darah yang lancar akan memberikan efek relaksasi dan kesegaran pada seluruh anggota tubuh sehingga tubuh mengalami kondisi seimbang (Wijayakusuma, 2006).

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki berbagai keterbatasan yang mengakibatkan hasilnya belum sesuai yang diharapkan. Keterbatasan tersebut meliputi:

1. Dalam proses pelaksanaan tidak adanya kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding untuk mengetahui selisih nilai rata-rata antara kelompok yang diberikan pijat refleksi kaki dan kelompok yang tidak diberikan pijat refleksi kaki.
2. Sampel yang sedikit, dikarenakan ada penelitian yang meneliti tentang hipertensi sehingga sampel dibagi menjadi 9 orang.
3. Waktu penelitian yang terbatas, sehingga belum diperoleh hasil yang optimal. Sebaiknya penelitian dilakukan 2 minggu atau 1 bulan.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan maka dapat disimpulkan:

1. Tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan pijat refleksi kaki pada lansia hipertensi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur (Hari I *Pre-Test*) adalah rata-rata sebesar 147,78/85,56 dan masuk ke dalam kategori “Hipertensi Stage I” sebanyak 5 orang (55,6%)
2. Tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan pijat refleksi kaki pada lansia hipertensi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur (Hari III *Post-Test*) adalah rata-rata 132,22/81,11 dan masuk ke dalam kategori “Prehipertensi” sebanyak 6 orang (66,7%).

3. Ada pengaruh pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur, ditunjukkan dengan hasil uji *Wilcoxon-Test* sebagai berikut:
 - a. Tekanan darah sistolik kondisi *pre-* dan *post-test* diperoleh nilai *Z* hitung -3,347 dengan signifikansi 0,001 (sig. < 0,05).
 - b. Tekanan darah diastolik kondisi *pre-* dan *post-test* diperoleh nilai *Z* hitung -2,000 dengan signifikansi 0,046 (sig. < 0,05).

Saran

1. Bagi lansia penderita hipertensi

Diharapkan lansia penderita hipertensi mengetahui manfaat pijat refleksi kaki yang dapat melancarkan aliran darah.

2. Bagi petugas kesehatan PSTW

Bagi perawat di PSTW untuk selalu memberikan informasi mengenai penggunaan pengobatan non farmakologi khususnya pijat refleksi kaki yang dapat dijadikan sebagai salah satu prosedur pengobatan hipertensi.

3. Peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya perlu diperhatikan dan dikontrol faktor-faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah, pemilihan lansia hipertensi yang lebih banyak lagi terutama lansia yang belum mendapatkan terapi baik terapi farmakologi maupun non-farmakologi dan waktu penelitian yang lebih lama minimal 2 minggu atau 1 bulan. Peneliti juga merekomendasikan hasil penelitian ini sebagai data tambahan pada peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. R. (2011). *Cara Mudah mencegah, mengobati Asam Urat dan hipertensi*. Bogor : Dinamika Medika.
- Bandiyah, S.(2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Hadibroto, (2006). *Seluk Beluk Pengobatan Alternatif dan Komplementer*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Eni, K.(2012). *Pijat Refleksi sebagaiterapi komplementer keperawatan: Yogyakarta: Popup Design*
- Notoatmodjo, 2005. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sheps, S. G. 2005. *Mayo clinic Hipertensi; Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Intisari Mediatama.
- Stanley, M. 2007. *Buku ajar Keperawatan Gerontik*, edisi 2, jakarta : EGC