

Edukasi Pijat Refleksi Kaki sebagai Upaya Mengurangi Tanda dan Gejala Hipertensi di Lingkungan Walitelon Utara Temanggung

Mukhamad Musta'in¹, Heri Sugiarto², Maksum³
^{1,2,3} Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: almaalmira10@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi saat ini menjadi masalah global karena prevalensinya yang terus meningkat tidak hanya pada lansia namun usia produktif. Hipertensi yang tidak terkontrol, dimana ukuran tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg dapat memunculkan tanda dan gejala seperti pusing, nyeri di pundak dan kelelahan. Selain dengan pengobatan, keluhan tanda gejala yang dirasakan pada penderita hipertensi dapat diberikan tindakan terapi komplementer seperti pijat refleksi pada kaki. Hasil studi pendahuluan di lingkungan wilayah Walitelon Utara Kab Temanggung, dari 64 lansia ditemukan 56% yang mengalami hipertensi dan sebagian besar belum memahami penanganan alternatif tanda gejala hipertensi. Tujuan pemberian edukasi pijat refleksi kaki yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengurangi tanda dan gejala hipertensi. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Kegiatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, pretest, edukasi serta demonstrasi pijat refleksi kaki dan evaluasi/ posttest. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 20 Agustus 2024 bertempat di Balai Kelurahan Walitelon Utara. Kegiatan diikuti oleh 30 peserta. Hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pijat refleksi kaki dalam mengurangi tanda dan gejala hipertensi dimana ada perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan nilai uji t berpasangan 0.000. Perlu adanya penyebaran informasi kepada masyarakat yang lebih luas mengenai manfaat pijat refleksi kaki dalam menurunkan tanda gejala hipertensi.

Kata kunci: Edukasi, Hipertensi, Lansia, Pijat Refleksi Kaki, Terapi Komplementer.

ABSTRACT

Hypertension remains a global issue to this day due to its continuously increasing prevalence. Uncontrolled hypertension, where systolic blood pressure is ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure is ≥ 90 mmHg, can manifest signs and symptoms such as dizziness, shoulder pain, and fatigue. In addition to medication, the signs and symptoms of hypertension can be managed with alternative methods such as foot reflexology. The results of a preliminary study in the Walitelon Utara Region of Temanggung District showed that out of 64 elderly individuals, 56% were found to have hypertension, and most of them did not understand alternative management for the symptoms of hypertension. The purpose of foot reflexology education is to enhance public knowledge in reducing the signs and symptoms of hypertension. The method were conducted using discussion, and demonstration. The activities include blood pressure checks, pretests, education, as well as demonstrations of foot reflexology and evaluations/posttests. Community service was carried out on Tuesday, August 20, 2024, at the Walitelon Utara village hall. The activity was attended by 30 participants. The results of community service showed an increase in public knowledge about foot reflexology in reducing signs and symptoms of hypertension, where there was a significant difference in average knowledge before and after education, with a paired t-test value of 0.000. There is a need for spreading information to larger public about the benefits of foot reflexology in reducing symptoms of hypertension.

Keywords: *Complementer Therapy, Education, Elderly, Foot Reflexology, Hypertension.*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi saat ini sudah menjadi masalah global karena prevalensinya yang terus meningkat dan kian hari semakin mengkhawatirkan. Hipertensi adalah kondisi ketika kekuatan darah yang mendorong dinding arteri saat jantung memompa darah tinggi

daripada keadaan normal (Simanungkalit et al., 2021). Menurut Seventh Report of Joint National Committee (JNC-7), seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah sistolik ≥ 90 mmHg tanpa mengonsumsi obat-obatan anti hipertensi.

Hipertensi di Indonesia meningkat seiring pertambahan usia dan perubahan gaya hidup. Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi tertinggi pada kelompok usia diatas 75 tahun sebanyak 26,1%. Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter di Jawa Tengah mencapai 6,9% dan berdasarkan hasil pengukuran mencapai 31,3%. Dari penderita hipertensi di Jawa Tengah hanya 54,6% yang mendapatkan edukasi pengobatan hipertensi dan hanya 39,8 yang teratur minum obat anti hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Hasil studi pendahuluan di lingkungan wilayah Walitelon Utara Kabupaten Temanggung dari 64 lansia ditemukan 56% yang mengalami hipertensi dan jarang mendapatkan informasi terkait pengobatan alternative untuk perawatan hipertensi.

Kejadian hipertensi pada lansia dipengaruhi beberapa factor, hasil penelitian Heriyandi, Hasballah, & Tahlil (2018) kejadian hipertensi terdapat hubungan tingkat pengetahuan lansia. Pengetahuan tentang hipertensi yang dimiliki oleh penderita hipertensi sangat diperlukan, terutama pengetahuan tentang cara penanganan penyakitnya agar tercapai status kesehatan yang optimal. Dengan penanganan yang benar, tekanan darah tinggi dapat dikendalikan dan resiko kekambuhan dapat berkurang.

Hasil penelitian Herawati, Manaf, & Kusumawati, 2021 dijelaskan bahwa 52,5% responden memiliki pengetahuan kurang tentang penanganan hipertensi. Pengetahuan kurang terlihat dari jawaban responden yang menyatakan bahwa penanganan hipertensi salah. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa lebih dari setengah responden berada pada kategori pengetahuan kurang sehingga diperlukan upaya lanjutan yang memerlukan koordinasi dengan pihak Puskesmas setempat untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang penanganan hipertensi yang lebih baik

Tingginya kejadian hipertensi mengindikasikan bahwa hipertensi adalah masalah serius dalam masyarakat dan harus mendapatkan penanganan yang komprehensif. Utamanya adalah dengan pendekatan yang mudah dan murah serta bisa dilakukan secara mandiri oleh penderita dan keluarga, salah satu penanganan hipertensi alternatif non-farmakologi yang biasa di istilahkan sebagai komplementer terapi yaitu dengan tehnik pijat refleksi. Terapi pijat refleksi kaki merupakan salah satu terapi non farmakologis yang ditawarkan untuk menurunkan tekanan darah dengan teknik pemijatan pada titik tertentu yang dapat menghilangkan sumbatan dalam darah sehingga sirkulasi atau aliran darah dan energi di dalam tubuh kembali efektif. (Sihotang, 2021). Hasil penelitian Ramayanti (2022) dijelaskan dari hasil analisis didapatkan sebelum diberikan terapi refleksi pijat kaki sebesar 67,4% lansia memiliki hipertensi state 1 sedangkan setelah diberikan terapi refleksi pijat kaki sebesar 60% lansia tingkat hipertensinya berada pada kategori normal. Hasil uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi refleksi pijat kaki terhadap tingkat hipertensi pada lansia di Kelurahan Bujel Kota Kediri. Terapi refleksi pijat kaki dapat menurunkan tekanan darah karena mampu memberikan efek relaksasi, sehingga tekanan darah akan turun dan memperlancar aliran darah. Peningkatan pengetahuan/ pemahaman lansia tentang penanganan alternatif hipertensi sangat penting untuk diberikan salah satunya dengan pijat refleksi kaki. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang penanganan alternatif hipertensi sebagai upaya mengatasi masalah tanda gejala hipertensi di lingkungan Walitelon Utara Kab Temanggung.

2. PERMASALAHAN MITRA

Sebagian besar masyarakat/ lansia yang menderita hipertensi di kelurahan Walitelon Kab.Temanggung saat ini belum memahami metode penanganan alternatif non farmakologis dalam mengurangi tanda gejala yang muncul dan mengganggu pada hipertensi. Selama ini masyarakat lebih banyak menggunakan obat-obatan dalam menurunkan tanda gejala hipertensi, hal ini tentunya tidak baik bila di lakukan dalam jangka panjang. Masyarakat belum memahami pendekatan yang efektif non farmakologi atau selain obat dengan metode pijat refleksi.

3. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Selasa tanggal 20 Agustus 2024. Kegiatan di mulai jam 12.30 WIB hingga 15.00 WIB. Tempat kegiatan di Balai Kelurahan Walitelon Kab Temanggung. Sasaran peserta kegiatan ini adalah lansia penderita hipertensi yang berada di

Wilayah Kelurahan Walitelon Kabupaten Temanggung yang berjumlah 30 orang. Kegiatan di mulai dengan pembukaan dari Kelurahan dan dilanjutkan oleh tim pengabdian kepada masyarakat Universitas Ngudi Waluyo. Kegiatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, wawancara dan pretest. Selanjutnya penyampaian materi tentang hipertensi pada lansia meliputi mengenali tanda gejala yang sering dirasakan dilanjutkan pengenalan praktik pijat refleksi sebagai salah satu tindakan yang dapat menurunkan gejala yang dirasakan pada penderita hipertensi.

Gerakan pada pijat refleksi kaki untuk menurunkan tanda gejala hipertensi adalah yang pertama gerakan memijat 4 titik kaki di pangkal ibu jari, bawah jari tengah dan bagian bawah jari kelingking serta bagian bawah jari manis merambat ibu jari, kemudian gerakan memutar pada satu titik, dan yang terakhir menekan dan menahan. Gerakan ini efektif dilakukan selama 5 menit, secara rutin 3 kali dalam satu minggu.



Gambar 1.1. Gerakan pijat reflksi kaki untuk hipertensi

Pada akhir sesi dilakukan praktek pijat refleksi kaki dan evaluasi/ posttest. Pengumpulan data meliputi umur, nilai tekanan darah dan pengetahuan mengenai pijat refleksi kaki. Dari hasil pre dan post tes kemudian dilakukan analisis data meliputi distribusi statistik data dan uji t berpasangan.

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan ketrampilan kepada masyarakat supaya mampu memahami masalah hipertensi dan pendekatan dalam penanganan dengan pijat refleksi kaki. Pelaksanaan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah kepada peserta yang terdiri para lansia secara berurutan, dilanjutkan wawancara dan pretest, materi tentang edukasi dan demonstrasi pijat refleksi kaki. Kegiatan diakhiri dengan evaluasi dilakukan posttest untuk melihat sejauh mana kegiatan dapat diterima dengan baik oleh para peserta.

Pengumpulan data meliputi umur, nilai tekanan darah dan keluhan yang paling dirasakan serta pengetahuan lansia mengenai pijat refleksi kaki. Analisis data meliputi distribusi statistik data dan uji t berpasangan. Adapun hasil kegiatan disajikan dalam tabel dan gambar berikut:

Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Umur, Tekanan Darah dan Pengetahuan

Statistik	Umur responden	Tekanan darah	Pengetahuan sebelum edukasi	Pengetahuan setelah edukasi
N	30	30	30	30
Mising	0	0	0	0
Mean	54.1333	150.4333	44.5000	70.7667
Median	53.0000	148.5000	45.000	70.0000
Modus	50.00	140.00	45.00	75.00
Std. Deviasi	4.27288	8.76782	10.69563	6.58987
Minimum	50.00	140.00	30.00	60.00
Maximum	65.00	170.00	65.00	80.00

Dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat disajikan pada gambar berikut:



Gambar 1. Pemberian Materi Pijat Refleksi Kaki



Gambar 2. Demonstrasi Pijat Refleksi Kaki pada Penderita Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Pada umumnya semakin bertambahnya usia, maka semakin besar pula risiko terjadinya Hipertensi. Hal tersebut disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen, serta dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah (Adam, 2019). Berdasarkan tabel 1 umur peserta terendah adalah 50 tahun dan tertinggi yaitu 65 tahun. Hipertensi merupakan penyakit yang sering terjadi seiring dengan peningkatan usia. Hasil penelitian Wulandari, Ekawati, Harokan, & Murni (2023) didapatkan umur lansia lebih banyak yang menderita hipertensi. Dari hasil uji statistic menunjukkan nilai p value 0,000 maka ada hubungan yang signifikan antara umur terhadap kejadian hipertensi. Hasil penelitian ini di dukung oleh Elvira & Anggraini (2019) yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi yang mengemukakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara faktor umur dengan kejadian hipertensi. Hal ini diperkuat dengan uji chi square didapatkan nilai p value 0,03.

Berdasarkan tabel 1 didapatkan nilai rata – rata/ mean pengukuran tekanan darah adalah 150,43 mmHg. Hasil pengukuran tekanan darah didapatkan sebagian besar pada golongan hipertensi derajat I dan 2. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Mulyadi, Sepdianto, & Hernanto (2019) dijelaskan sebagian besar tekanan darah lansia dengan kategori hipertensi derajat I (140-159/90-99 mmHg) sebanyak 11 orang (55%). Penelitian serupa yang dilakukan oleh Amalia & Sjarqiah (2023) dijelaskan mayoritas kedua pasien lansia dengan hipertensi adalah berjenis kelamin perempuan yaitu 45 orang (54,9%). Data klasifikasi hipertensi pada pasien lansia dengan hipertensi yang menjalani pengobatan di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020 terbanyak adalah sebagian besar hipertensi derajat 1 sebanyak 31.3%. Kejadian hipertensi tidak terlepas dari pengetahuan lansia dalam menjaga kesehatan.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan adalah faktor intern yang mempengaruhi terbentuknya perilaku. Perilaku seseorang tersebut akan berdampak pada status kesehatannya (Notoatmojo, 2014). Berdasarkan tabel 1 didapatkan nilai mean atau rata- rata pengetahuan sebelum edukasi yaitu 45.5. Hal ini menggambarkan pengetahuan peserta mengenai penanganan tanda gejala hipertensi masih rendah. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Herawati et al., (2021) yang dijelaskan bahwa 52,5% responden memiliki pengetahuan kurang tentang penanganan hipertensi. Pengetahuan kurang terlihat dari jawaban responden yang menyatakan bahwa penanganan hipertensi salah.

Berdasarkan tabel 1 didapatkan nilai mean atau rata- rata pengetahuan setelah edukasi yaitu 70.76. Hasil ini menggambarkan pengetahuan peserta cukup baik atau meningkat. Mayasari, Waluyo, Jumaiyah, & Azzam (2019) menjelaskan semakin meningkatnya pengetahuan pasien tentang hipertensi akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkendali. Perilaku yang baik tersebut bisa diterapkan dengan mengubah gaya hidup seperti membatasi makanan yang berlemak, mengurangi makanan bergaram, tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, olahraga yang teratur, dan menghindari stress. Pengetahuan tentang penanganan penyakit hipertensi pada pasien hipertensi merupakan suatu cara yang harus dilaksanakan sehingga diharapkan pasien hipertensi dapat melakukan penanganan dan mencegah kekambuhan penyakitnya melalui pengetahuan dan pemahaman yang baik dengan tujuan untuk menciptakan keadaan kesehatan yang optimal bagi penderita (Herawati et al., 2021).

Peningkatan pengetahuan penanganan hipertensi salah satunya yaitu melalui pengenalan penanganan tanda gejala hipertensi melalui pijat refleksi kaki. Terapi pijat refleksi kaki merupakan salah satu terapi non farmakologis yang ditawarkan untuk menurunkan tekanan darah dengan teknik pemijatan pada titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah sehingga aliran darah dan energi di dalam tubuh kembali lancar (Sihotang, 2021).

Masase refleksi merupakan suatu istilah yang digunakan untuk menerangkan manipulasi-manipulasi tertentu dari jaringan lunak badan kita. Manipulasi-manipulasi itu dilaksanakan dengan tangan secara sistematis dan bertujuan memberikan pengaruh pada sistem otot, susunan saraf, serta sirkulasi umum setempat pada darah dan limfa (Khotimah et al., 2021). Hasil penelitian Ramayanti (2022) menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki efektif dalam menurunkan hipertensi. Hasil analisis didapatkan sebelum diberikan terapi refleksi pijat kaki sebesar 67,4% lansia memiliki hipertensi state 1 sedangkan setelah diberikan terapi refleksi pijat kaki sebesar 60% lansia tingkat hipertensinya berada pada kategori normal. Hasil uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi refleksi pijat kaki terhadap tingkat hipertensi pada lansia. Hal senada juga dikuatkan oleh penelitian Arifah, Sani, Palupi, & Utomo (2024) yang dijelaskan berdasarkan penelitian tekanan darah sistolik menggunakan Uji Mann Whitney Test dengan nilai P Value 0,000 ($P < 0,005$), hasil tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti bahwa tekanan darah sistolik ada perbedaan pengaruh antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terhadap tekanan darah sistolik penderita hipertensi. Tekanan darah diastolik dengan nilai P Value 0,001 ($P < 0,005$) hasil tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti bahwa tekanan darah diastolik ada perbedaan pengaruh antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terhadap tekanan darah sistolik penderita hipertensi.

Pada Hasil kajian systematik review oleh Nursanti anwar, Andi Masyita, Ariyanti (Anwar et al., 2019) mendapatkan hasil bahwa durasi pijat refleksi efektif dilakukan selama 12 x selama 4 minggu dengan lamanya waktu terapi 8 menit. Tekanan darah akan secara berangsur-angsur mengalami penurunan systole maupun diastole dalam 2 kali pengukuran selisih waktu 10 menit. Hal ini sangat memperkuat alasan pijak refleksi kaki sangat dianjurkan bagi lansia agar hipertensi mampu dikelola dengan baik dengan tindakan non farmakologis.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mampu memberikan peningkatan pengetahuan sekaligus ketrampilan kepada masyarakat khususnya lansia dengan hipertensi untuk lebih mengenal dan memahai tentang hipertensi itu sendiri maupun penatalaksanaan dengan pendekatan non farmakologi yaitu pijat refleksi kaki dengan tujuan meningkatkan sirkulasi perifer sehingga dapat menurunkan keluhan umum yang dirasakan pada penderita hipertensi.

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Iptek bagi Masyarakat (IbM) dengan tema “Edukasi Pijat Refleksi Kaki di Lingkungan Walitelon Utara Kab Temanggung” telah dilaksanakan dengan baik sesuai rencana awal serta melibatkan beberapa stakeholders, dosen dan mahasiswa dari Program Studi D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. Hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pijat refleksi kaki dalam mengurangi tanda dan gejala hipertensi dimana ada perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan nilai uji t berpasangan 0.000. Untuk itu perlu adanya penyebaran informasi kepada masyarakat yang lebih luas mengenai manfaat pijat refleksi kaki dalam menurunkan tanda gejala hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah mendorong serta memfasilitasi kegiatan ini. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Lurah dan Masyarakat Walitelon Utara Kab. Temanggung yang telah mensukseskan kegiatan ini. Semoga kita senantiasa selalu memberikan manfaat kepada sesama.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport*, 1(2), 82–89.
- Amalia, V. N., & Sjarqiah, U. (2023). Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Pasien Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 3(2), 62–68. <https://doi.org/10.24853/mujg.3.2.62-68>

- Anwar, N., Irwan, A. M., & Saleh, A. (2019). Pengaruh Intervensi Pijat Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah : Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3242>
- Arifah, C. N., Sani, F. N., Palupi, D. L. M., & Utomo, E. K. (2024). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 449–456.
- Elvira, M., & Anggraini, N. (2019). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Akademi Baiturrahim*, 8(1), 78–89.
- Herawati, A. T., Manaf, H., & Kusumawati, E. P. (2021). Pengetahuan tentang Penanganan Penyakit Hipertensi pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 10(2), 159–165.
- Heriyandi, Hasballah, K., & Tahlil, T. (2018). Pengetahuan , Sikap , Dan Perilaku Diet Hipertensi Lansia Di Aceh Selatan Knowledge , Attitude , and Behavior about Hypertension Diet among Elderly in South Aceh. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), 57–69.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka* (p. 964). Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Khotimah, M., Rahman, H., Fauzi, A., & Andayani, S. (2021). *Terapi Masase dan Terapi Nafas Dalam pada Hipertensi*. Ahli Media.
- Mayasari, Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). Faktor- Faktor yang berubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 344–353.
- Mulyadi, A., Sepdianto, T. C., & Hernanto, D. (2019). Gambaran Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi yang Melakukan Senam Lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2), 148–157.
- Notoatmojo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Ramayanti, E. D. (2022). Pengaruh Terapi Refleksi Pijat Kaki terhadap Tingkat Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 7(2).
- Sihotang, E. (2021). Pengaruh Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2020. *Jurnal Pandu Husada*, 2(2), 98–102.
- Simanungkalit, S. F., Lumbantobing, D., & Adyani, S. A. M. (2021). Hidup Berdamai dengan Hipertensi. *Jurnal Abdidas*, 2(5), 1224–1227.
- Wulandari, F. W., Ekawati, D., Harokan, A., & Murni, N. S. (2023). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Aisyiyah Palembang*, 8(1), 286–299.