

**PENERAPAN PIJAT REFLEKSI KAKI UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
PASIEH HIPERTENSI DI DESA GENENG
KABUPATEN KARANGANYAR**

Candra Asri Widyaswari, Wahyu Purwaningsih, Dyah Rahmawati RBU
Candraasri13@gmail.com
STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Di Indonesia jumlah penderita hipertensi pada tahun 2013 mencapai 25,8 % sampai tahun 2018 mencapai 34,1 %. Kenaikkan setiap tahunnya disebabkan karena gaya hidup yang tidak sehat yaitu suka merokok, Kelebihan konsumsi garam, kurang olahraga ataupun aktifitas fisik, kurang konsumsi sayur dan buah. Hipertensi adalah suatu keadaan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Cara mengatasi hipertensi ada dua tindakan yaitu secara farmakologi dan non-farmakologi, salah satu tindakan non-farmakologi dengan melakukan pijat refleksi kaki, dapat membuka simpul-simpul saraf pembuluh darah dan akan membuat aliran darah lebih lancar. **Tujuan:** Mendeskripsikan hasil implementasi penerapan pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Geneng Kabupaten Karanganyar. **Metode:** Penerapan ini menggunakan metode deskriptif dan Alat ukur yang digunakan dalam penerapan ini adalah *Spigmanometer* yaitu alat untuk mengukur tekanan darah pasien. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah penerapan pijat refleksi kaki, kemudian hasilnya dicatat dalam lembar observasi. **Hasil:** Terdapat penurunan tekanan darah sesudah dilakukan penerapan pijat refleksi kaki selama 3 hari berturut-turut pada Tn. K sistolik 130 mmHg diastolik 80 mmHg dan Ny. P sistolik 120 mmHg diastolik 80 mmHg. **Kesimpulan:** Terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi kaki di Desa Geneng, Kecamatan tasikmadu, Kabupaten Karanganyar. penurunan tekanan darah pada kedua responden tersebut dalam kategori tekanan darah prahipertensi dan normal.

Kata Kunci: Hipertensi, Pijat refleksi kaki.