

# **PENERAPAN TERAPI PIJAT REFLEKSI KAKI DENGAN METODE MANUAL TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

Reni Windi Arnia<sup>1</sup>, Eska Dwi Prajayanti

[reni21arnia@gmail.com](mailto:reni21arnia@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi atau tekanan darah tinggi bukan merupakan suatu penyakit yang ringan. Prevalensi Hipertensi di Jawa Tengah tahun 2019 yaitu 34,6 % yang mengalami darah tinggi. Pijat refleksi kaki metode manual sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan menstabilkan sistolik dan diastolic pada penderita hipertensi. **Tujuan:** mengetahui hasil implementasi penerapan terapi pijat refleksi kaki dengan metode manual terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan rancangan penelitian studi kasus. **Hasil:** Ada penurunan tekanan darah pada Tn.W dari 150/90 mmHg menjadi 130/80 mmhg dan pada Tn.N dari 140/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg. **Kesimpulan:** Penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan pijat refleksi kaki dengan metode manual selama 1 minggu 3 kali selama 30 menit mampu menurunkan tekanan darah.

**Kata Kunci:** Tekanan Darah, Hipertensi, Pijat Refleksi Kaki.