

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dan Terapi Pijat Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

(The Effect Of Health Education and Foot Massage Therapy On Decreasing Blood Pressure Of hypertension Patients)

Cahaya Tribagus Hidayat^{1*}, Sasmiyanto¹, Dian Ratna Elmaghuroh¹

e-mail Correspondensi: cahyatribagus@unmuhjember.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi menjadi masalah kesehatan secara global, karena tingginya frekuensi kejadiannya dan tingginya resiko untuk menjadi penyakit jantung dan pembuluh darah. Berdasarkan pengkajian yang dilakukan melalui observasi dan wawancara pada 50 KK di Desa Glundengan, Tanjungrejo, dan Kesilir, Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember didapatkan hasil jika masalah kesehatan terbanyak yang dialami oleh masyarakat usia dewasa dan lansia adalah hipertensi. Salah satu upaya atau intervensi yang dilakukan untuk mengendalikan hipertensi pada masyarakat adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang pengendalian hipertensi serta demonstrasi terapi pijat kaki untuk menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dan terapi pijat kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah *pra-eksperimental* dengan *one-group pre-post test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah masyarakat dengan usia dewasa dan lansia dengan hipertensi sejumlah 25 responden yang diambil menggunakan *consecutive sampling*. Uji statistik menggunakan *t test paired sampel* dengan nilai $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan 84% pengetahuan masyarakat terkait hipertensi mengalami peningkatan, 56% sikap masyarakat terkait hipertensi mengalami peningkatan, 52 % perilaku masyarakat terkait pengendalian hipertensi mengalami peningkatan, 68 % tekanan darah masyarakat dengan hipertensi mengalami penurunan dan *p value* = 0.000. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pendidikan kesehatan dan terapi pijat kaki berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan perawat dapat memberikan pendidikan kesehatan dan mengajarkan terapi pijat kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Terapi Pijat Kaki, Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and or diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. Hypertension is a global health problem, due to the high frequency of occurrence and the high risk of developing heart and blood vessel disease. Based on the study conducted through observation and interviews with 50 households in the villages of Glundengan, Tanjungrejo, and Kesilir, Wuluhan Districts, Jember Regency, it was found that the most health problem experienced by adults and the elderly was hypertension. One of the efforts or interventions made to control hypertension in the community is to provide health education about controlling hypertension and demonstrations of foot massage therapy to lower blood pressure. The purpose of this study was to determine the effect of health education and foot massage therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients. The research design used was pre-experimental with one-group pre-post test design. The sample in this study were 25 respondents who were adults and elderly people with hypertension who were taken using consecutive sampling. Statistical test using t test paired samples with a value of $\alpha = 0.05$. The results showed that 84% of people's knowledge regarding hypertension had increased, 56% of people's attitudes related to hypertension had increased, 52% of people's behavior related to hypertension control had increased, 68% of people's blood pressure with hypertension had decreased and *p value* = 0.000. The conclusion of this study is that health education and foot massage therapy have an effect on reducing blood pressure in hypertensive patients. It is hoped that nurses can provide health education and teach foot massage therapy to lower blood pressure in hypertensive sufferers.

Keywords: Health Education, Foot massage therapy, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” (siluman pembunuh), karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala (Triyanto, 2014). Tekanan darah sistolik adalah puncak dari tekanan maksimum saat ejeksi terjadi, sedangkan tekanan diastolik adalah tekanan minimal yang mendesak dinding arteri setiap waktu. Tekanan darah biasanya digambarkan sebagai rasio tekanan sistolik terhadap tekanan diastolik, dengan nilai dewasa normalnya berkisar dari 100/60 sampai 140/90 (Udani, 2016).

Tekanan darah merupakan salah satu parameter hemodinamik yang sederhana dan mudah dilakukan pengukurannya. Tekanan darah menggambarkan situasi hemodinamik seseorang saat itu. Hemodinamik adalah suatu keadaan dimana tekanan dan aliran darah dapat mempertahankan perfusi atau pertukaran zat di jaringan tubuh (Muttaqin, 2009).

Berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun 2014 menyatakan, penduduk Indonesia mengalami hipertensi sebesar 23,3%. Survei Indikato Kesehatan Nasional (SIRKENAS) tahun 2016 menunjukkan prevalensi hipertensi meningkat menjadi 32,4%. Surveilans terpadu penyakit Puskesmas di Jawa Timur menunjukkan jumlah kunjungan penderita hipertensi pengunjung menjadi 536.199 pengunjung di tahun 2015 (Paraswati et al, 2016).

Peningkatan angka kejadian hipertensi dikarenakan penyakit ini tidak memberikan keluhan dan gejala yang khas sehingga banyak penderita tidak menyadarinya. Orang dengan riwayat hipertensi perlu dimodifikasi agar kontrol dan memakai obat dengan teratur. Pengobatan suatu penyakit sudah banyak dimodifikasi antara terapi farmakologi dengan terapi non farmakologi (Ekarini, 2019).

Salah satu terapi non farmakologi yang saat ini banyak digunakan adalah terapi pijat kaki. Teknik pijat kaki digunakan untuk memberikan rangsangan relaksasi dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi tingkat kecemasan dan membantu untuk berbagai penyakit kronis seperti sakit kepala, hipertensi, aritmia penyakit inflamasi pencernaan dan nyeri otot. Terapi pijat kaki dapat membantu individu mengembangkan keterampilan kognitif untuk menurunkan energi negatif serta berespon sesuai dengan lingkungan sekitar (Ekarini, 2019).

Keefektifan terapi pijat kaki untuk penurunan tekanan darah ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Azami et al pada tahun 2016 dengan judul *Short time foot massage effects on mean arterial pressure of neurosurgical patients admitted to ICU*. Hasil penelitian tersebut menyebutkan pada kelompok eksperimen terjadi penurunan tekanan darah arteri yang signifikan setelah dilakukan pijat kaki jangka pendek.

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan melalui observasi dan wawancara pada 50 KK di Desa Glundengan, Tanjungrejo, dan Kesilir. Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember didapatkan hasil jika pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat terkait pengendalian hipertensi pun masih dalam kategori rendah. Hasil wawancara juga diketahui jika seluruh masyarakat belum mengetahui terkait terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hal tersebut, maka dilakukan pendidikan kesehatan dan demonstrasi pijat kaki untuk penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Kecamatan Wuluhan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dan terapi pijat kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang mana menggunakan pendekatan penelitian *pra-eksperimental* dengan metode *one-group pre-post test design*.

Sampel dalam penelitian ini adalah masyarakat dengan usia dewasa dan lansia dengan hipertensi sejumlah 25 responden yang diambil menggunakan *consecutive sampling*. *Consecutive Sampling* yaitu semua subyek yang datang dan memenuhi kriteria pemilihan dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah subyek yang diperlukan terpenuhi. (Notoatmojo, 2010).

Alat pengumpulan data menggunakan kuisioner dan tensi meter. Kuisioner digunakan untuk mengukur pengetahuan, sikap dan perilaku responden terkait pengendalian hipertensi. Sedangkan tensi meter digunakan untuk mengukur tekanan darah responden. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah diberikan kegiatan pendidikan kesehatan dan terapi pijat kaki.

Data yang terkumpul kemudian ditabulasi dan dianalisis menggunakan uji uji statistik *t-test paired sampel* yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan dan terapi pijat kaki terhadap penurunan tekanan darah.

Dalam melaksanakan penelitian ini, dilakukan permintaan izin terlebih dahulu terhadap ketua RT yang menjadi wilayah dilakukannya penelitian. Tahapan pelaksanaan penelitian ini adalah:

- a. Melakukan pretest berupa pengisian kuisioner terkait pengetahuan, sikap, perilaku responden terkait pengendalian hipertensi dan pengukuran tekanan darah sebelum intervensi.
- b. Responden diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan pengendaliannya selama 15 menit dan diberikan demonstrasi serta praktik terapi pijat kaki selama 30 menit.
- c. Empat hari setelah memberikan intervensi, diberikan posttest berupa pengisian kuisioner terkait pengetahuan, sikap, perilaku responden terkait pengendalian hipertensi dan pengukuran tekanan darah melalui kunjungan rumah,

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Demografi Responden

a. Jenis Kelamin Responden

Tabel 1.1 Data Jenis Kelamin Resp. di Wilayah Kecamatan Wuluhan

Jenis Kelamin	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Laki-laki	5	20
Perempuan	20	80
Total	5	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa jenis kelamin pada penelitin ini didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 20 orang (80%).

b. Usia Responden

Tabel 1.2 Data Usia Responden Di Wilayah Kecamatan Wuluhan

Usia	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
31-40	4	16
41-50	4	16
51-60	11	44
61-70	6	24
Total	25	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa usia responden terbanyak adalah usia 51-60 tahun yaitu sebanyak 11 orang (44%).

2. Data Hasil Pre Test Kegiatan Intervensi

a. Pengetahuan Responden

Tabel 2.1 Data Pengetahuan Responden Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Pengendalian Hipertensi

Pengetahuan	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Kurang	7	28
Cukup	13	52
Baik	5	20
Total	25	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, pengetahuan responden terkait hipertensi dan pengendaliannya sebagian besar berada pada kategori pengetahuan cukup yaitu 13 orang (52 %).

b. Sikap Responden

Tabel 2.2 Data Sikap Responden Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Pengendalian Hipertensi

Sikap	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Kurang	7	28
Cukup	17	68
Baik	1	4
Total	25	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sikap responden terkait pengendalian hipertensi sebagian besar berada pada kategori sikap cukup yaitu 17 orang (68%).

c. Perilaku Responden

Tabel 2.3 Data Perilaku Responden Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Pengendalian Hipertensi

Perilaku	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Kurang	16	64
Cukup	9	36

Total	25	100
--------------	-----------	------------

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, perilaku responden terkait pengendalian hipertensi sebagian besar berada pada kategori perilaku kurang yaitu sebanyak 16 orang (64%).

3. Data Hasil Post Test Kegiatan Intervensi

a. Pengetahuan Responden

Tabel 3.1 Data Pengetahuan Responden Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Pengendalian Hipertensi

Pengetahuan	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Kurang	1	4
Cukup	9	36
Baik	15	60
Total	25	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan, pengetahuan responden terkait hipertensi dan pengendaliannya sebagian besar berada pada kategori pengetahuan baik yaitu 15 orang (60 %).

b. Sikap Responden

Tabel 3.2 Data Sikap Responden Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Pengendalian Hipertensi

Sikap	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Kurang	1	4
Cukup	15	60
Baik	9	36
Total	25	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan, sikap responden terkait pengendalian hipertensi dan pengendaliannya dalam kategori baik meningkat menjadi 9 orang (36%).

c. Perilaku Responden

Tabel 3.3 Data Perilaku Responden Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Pengendalian Hipertensi

Perilaku	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Kurang	5	20
Cukup	18	72
Baik	2	8
Total	25	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan, perilaku responden terkait pengendalian hipertensi dan pengendaliannya sebagian besar dalam kategori cukup yaitu sebanyak 18 orang (72%).

d. Tekanan Darah Responden

Tabel 3.4 Tekanan Darah Responden Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan dan Terapi Pijat Kaki

TD Post	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Naik	3	12
Tetap	5	20

Turun	17	68
Total	25	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan dan terapi pijat kaki, sebagian besar tekanan darah responden mengalami penurunan, yaitu sebanyak 17 orang (68%).

4. Presentase Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Responden

Tabel 4.1 Data Presentase Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Responden Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Aspek	Presentase Peningkatan (%)
Pengetahuan	84
Sikap	56
Perilaku	52

Berdasarkan tabel diatas, diketahui setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan pengendaliannya, 84% pengetahuan masyarakat terkait hipertensi dan pengendaliannya mengalami peningkatan, 56% sikap masyarakat terkait pengendalian hipertensi mengalami peningkatan dan 52% perilaku masyarakat terkait hipertensi mengalami peningkatan.

5. Uji T- Test Paired Sample

TD	Jumlah	Correla-tion	P Value
Pre test	25	0,682	0,000
Post test	25		

Berdasarkan tabel diatas hasil uji statistik *t-test paired sampel* diperoleh *p value* 0,000 dengan $\alpha = 0,05$ dan r hitung 0,682. Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan dan terapi pijat kaki dengan penurunan tekanan darah

PEMBAHASAN

A. Interpretasi Dan Diskusi Hasil

1. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan dan Terapi Pijat Kaki

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Yulanda, 2017).

Hampir 90% kasus hipertensi di dunia merupakan hipertensi primer. Hipertensi primer adalah peningkatan tekanan darah yang tidak diketahui penyebabnya Beberapa faktor diduga berkaitan dengan berkembangnya hipertensi esensial adalah genetik, jenis kelamin, usia, diet, berat badan, dan gaya hidup (Indarti, 2012).

Semakin usia seseorang bertambah maka akan terjadi perubahan - perubahan pada tubuhnya. Perubahan tersebut terjadi sejak awal kehidupan hingga lanjut usia

pada semua organ dan jaringan pada tubuh termasuk pada bagian system kardiovaskuler. Karenanya semakin bertambah usia seseorang, maka risiko terjadi hipertensi pun semakin besar terjadi.

Hal tersebut sesuai dengan data demografi pada penelitian ini. Yang mana responden didominasi oleh seseorang dengan usia 50 tahun keatas.

Jenis kelamin juga berpengaruh terhadap risiko hipertensi. Yang mana perempuan lebih berisiko daripada laki- laki. Perempuan akan mengalami peningkatan resiko hipertensi setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun. Perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar kolesterol HDL rendah dan tingginya kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis dan mengakibatkan tekanan darah tinggi (Anggraini dkk, 2009). Hal ini sesuai dengan dengan penelitian ini, yang mana responden didominasi oleh perempuan (80%).

Sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan terapi pijat kaki pada responden, diketahui jika hanya 5 responden yang memiliki pengetahuan tentang hipertensi dan pengendaliannya dengan kategori baik, 1 reponden yang memiliki sikap terakut pengendalian hipertensidengan kategori baik dan seluruh responden tidak ada yang memiliki perilaku terkait pengendalian hipertensi dalam kategori baik.

Data lebih spesifiknya, diketahui data hasil pre post responden adalah 52% memiliki pengetahuan cukup, 28% memiliki pengetahuan kurang, 20% memiliki pengetahuan baik. Lalu untuk sikap responden 68% memiliki sikap cukup, 28% memiliki sikap kurang dan 4% memiliki sikap baik. Sedangkan perilaku responden 64% memiliki perilaku kurang dan 36% memiliki perilaku cukup.

Seluruh responden tidak ada yang mengetahui dan melakukan teknik non-farmakologi pijat kaki untuk penurunan tekanan darah. Karenanya rata – rata tekanan darah systole responden sebelum diberikan intervensi pendidikan kesehatan dan pijat kaki ini terbilang tinggi, yaitu 156 mmHg.

2. Tekanan darah Setelah Diberikan Pendidikan Kese-hatan dan Terapi Pijat Kaki

Hasil rata – rata pengukuran tekanan darah pada responden setelah diberikan pendidikan kesehatan dan terapi pijat kaki adalah 141,2 mmHg. Hal ini berarti terjadi penurunan 14,8 mmHg dibandingkan dengan rata- rata tekanan darah sebelum intervensi.

Hasil tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan Faridah (2019), yang mana penanganan nonfarmakologis terhadap hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat dilakukan menggunakan terapi pijat kaki. Dalam hal ini terapi pijat kaki memberikan manfaat menurunkan tekanan darah, memberikan rangsangan relaksasi, meringankan badan dan mengurangi sakit kepala serta mengurangi tingkat kecemasan.

Sedangkan menurut Sari (2015), penatalaksanaan terapi pijat kaki bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dengan mengurangi jumlah darah, mengurangi kegiatan jantung memompa, dan mengurangi mengerutnya dinding-dinding pembuluh nadi halus sehingga tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lancar sehingga tekanan darah akan menurun.

Menurut Dalimartha (2009), pada prinsipnya pijat yang dilakukan pada penderita hipertensi adalah untuk memperlancar aliran energy dalam tubuh sehingga gangguan hipertensi dan komplikasinya dapat diminimalisir, ketika semua jalur energi terbuka dan aliran energi tidak lagi terhalang oleh ketegangan otot dan hambatan lain maka risiko hipertensi dapat ditekan.

Penurunan tekanan darah pada responden tidak hanya dipengaruhi oleh terapi pijat kaki saja, namun juga diiringi dengan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat dalam upaya pengendalian hipertensi, yang mana ketiga aspek tersebut mengalami peningkatan kearah positif setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan.

Hasil post test pada reponden juga didapatkan hasil 60% pengetahuan responden dalam kategori baik, 36% pengetahuan responden dalam kategori cukup dan 4% pengetahuan responden dalam kategori baik. Lalu untuk sikap responden 60% memiliki sikap yang cukup, 36% memiliki sikap baik dan 4% memiliki sikap kurang. Sedangkan untuk perilaku responden 72% memiliki perilaku cukup, 20% memiliki perilaku kurang dan 8% memiliki perilaku baik.

3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dan Terapi Pijat Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah

Berdasarkan hasil uji statistik *t-test paired sampel* diperoleh *p value* 0,000 dengan $\alpha = 0,05$ dan *r* hitung 0,682. Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan terapi pijat kaki dengan penurunan tekanan darah.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Azami et al pada tahun 2016 dengan judul *Short Time Foot Massage Effects On Mean Arterial Pressure Of Neurosurgical Patients Admitted to ICU dengan hasil pada kelompok eksperimen terjadi penurunan tekanan darah arteri yang signifikan setelah dilakukan pijat kaki jangka pendek dengan $p < 0,005$*

Hasil tersebut juga sesuai dengan teori yang dikemukakan Faridah (2019), yang mana penanganan nonfarmakologis terhadap hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat dilakukan menggunakan terapi pijat kaki. Dalam hal ini terapi pijat kaki memberikan manfaat menurunkan tekanan darah, memberikan rangsangan relaksasi, meringankan badan dan mengurangi sakit kepala serta mengurangi tingkat kecemasan.

Sedangkan menurut Sari (2015), penatalaksanaan terapi pijat kaki bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dengan mengurangi jumlah darah, mengurangi kegiatan jantung memompa, dan mengurangi mengerutnya dinding-dinding

pembuluh nadi halus sehingga tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lancar sehingga tekanan darah akan menurun.

Pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap penurunan tekanan pada responden. Hal ini dikarenakan pendidikan kesehatan merupakan ajang untuk memberikan informasi dan mempengaruhi seseorang, sehingga seseorang yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu dan terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap. Saat pengetahuan dan sikap seseorang mengalami peningkatan, maka perlahan-lahan perilaku seseorang pun dapat berubah.

B. Keterbatasan Penelitian

penelitian ini dilakukan pada musim pandemi COVID-19 sehingga jumlah responden dan frekuensi pemberian intervensi terbatas.

C. Implikasi Keperawatan

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat digunakan oleh perawat khususnya perawat komunitas dalam upaya menangani masalah kesehatan hipertensi pada masyarakat. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam mengembangkan ilmu keperawatan komunitas dan sebagai tambahan pengetahuan dalam menangani hipertensi dengan harapan meningkatkan mutu kesehatan masyarakat.

KESIMPULAN

1. Rata-rata tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kecamatan Wuluhan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan terapi pijat kaki adalah 156 mmHg.
2. Rata-rata tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kecamatan Wuluhan setelah diberikan pendidikan kesehatan dan terapi pijat kaki adalah 141,2 mmHg.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan dan terapi pijat kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Kecamatan Wuluhan

DAFTAR PUSTAKA

- Sari, H. F., & Murtini, M. (2015). Relaksasi Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 12-28.
- Udani, G. (2016). Pengaruh Massase pada Penderita Hipertensi di UPTD Panti Tresna Werdha Lampung Selatan. *Jurnal Kesehatan*, Volume VII, Nomor 3.
- Angraini et al. 2009. Faktor--Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008. Fakultas Kesehatan. Universitas Riau. Files of DrsMed-FK UNRI : 1-41

- Umamah, Paraswati (2019). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Dengan Metode Manual Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol. 7 No. 2.
- Renityas, Wibibsono. (2014). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*. Vol. 1 No. 3
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Azami, H., Paveh, B. K., Rezaei, M., & Samadzadeh, S. (2015). *The Impacts Of Short-Term Foot Massage On Mean Arterial Pressure Of Neurosurgical Patients Hospitalized In Intensive Care Units*. *Iran J Crit Care Nurs*, 8(3), 133-142
- Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). *Penatalaksanaan Hipertensi Primer*. *Jurnal Majority*, 6(1), 28-33.