PENERAPAN PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA BANARAN KABUPATEN SRAGEN

Anisa Meilani Uswatun Hasanah[1], Eska Dwi Prajayanti[2]

Email : enosanisa@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang paling banyak dialami lansia akibat proses penuaan yang menyebabkan berkurangnya elastisitas pembuluh darah. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan gangguan ginjal yang dapat menurunkan kualitas hidup bahkan meningkatkan risiko kematian. Pijat refleksi kaki merupakan terapi nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi dan peningkatan sirkulasi darah.**Tujuan:** Mengetahui hasil penerapan pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Banaran, Kabupaten Sragen. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan dua responden lansia perempuan penderita hipertensi. Pijat refleksi kaki diberikan secara teratur 4 kali dalam seminggu sehari sekali selama 15 menit. Tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Sebelum intervensi, tekanan darah Ny.S sebesar 146/100 mmHg dan Ny.M sebesar 159/99 mmHg. Setelah diberikan pijat refleksi kaki selama 4 hari secara teratur, tekanan darah Ny.S turun menjadi 123/75 mmHg, dan Ny.M turun menjadi 137/64 mmHg **Kesimpulan:** Penerapan pijat refleksi kaki menunjukan adanya penurunan tekanan darah pada 2 responden lansia dalam studi kasus

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