

Judul Bahasa Indonesia

**PENERAPAN MASASE KAKI DENGAN MINYAK ESSENSIAL LAVENDER PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI RSUD HAJI MAKASSAR**

Judul Bahasa Inggris

***Implementation of Foot Massage with Lavender Essential Oil on Hypertension Patients at Haji Hospital,
Tamalate District, Makassar***

Nadiah Utami S.

Poltekkes Kemenkes Makassar

Email: nadiahutamishd@gmail.com

ABSTRACT

Other non-pharmacological methods may reduce blood pressure in hypertensi patients, including complementary therapy. Complementary treatment includes lavender-oil foot massage. Smooth blood circulation, energy balance, and muscular tension are improved with massage. Lavender aromatherapy seems to lower stress, blood pressure, and discomfort. This research described lavender-oil foot massage in hypertensive patients at Haji Hospital, Makassar. A basic descriptive research strategy was employed for qualitative research. Accidental sampling was used in this investigation. The research found that gathering data daily for three days for 15 minutes reduced hypertension patients' blood pressure. The study found that lavender essential oil foot massage lowers blood pressure and relaxes hypertensives wherever and anytime.
Keywords: hypertension, foot massage, lavender essential oil.

ABSTRAK

Metode nonfarmakologis lainnya bisa menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, termasuk terapi komplementer. Perawatan komplementer meliputi pijat kaki dengan minyak lavender. Sirkulasi darah yang lancar, keseimbangan energi, dan ketegangan otot ditingkatkan dengan pijat. Aromaterapi lavender tampaknya menurunkan stres, tekanan darah, dan ketidaknyamanan. Penelitian ini menggambarkan pijat kaki dengan minyak lavender pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Haji, Makassar. Strategi penelitian deskriptif dasar digunakan untuk penelitian kualitatif. Pengambilan sampel tidak disengaja digunakan dalam penyelidikan ini. Penelitian menemukan bahwa pengumpulan data setiap hari selama tiga hari selama 15 menit mengurangi tekanan darah pasien hipertensi. Penelitian menemukan bahwa pijat kaki dengan minyak esensial lavender menurunkan tekanan darah maupun membuat penderita hipertensi rileks di mana pun dan kapan pun.

Kata Kunci : hipertensi, masase kaki, minyak esensial lavender.

PENDAHULUAN

Kementerian Kesehatan (2020) mendefinisikan hipertensi sebagai tekanan darah sistolik lebih 140 mmHg maupun tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam kondisi istirahat/tenang yang cukup. Tekanan darah tinggi maupun tidak diobati dapat membahayakan ginjal, jantung dengan otak.

Hipertensi ialah penyakit yang umum terjadi. Sekitar 22% penduduk dunia menderita hipertensi. Sekitar 2/3 penderita hipertensi dari negara-negara kelas menengah ke bawah (Kementerian Kesehatan, 2019). Hipertensi merupakan penyebab kematian kedua terbesar di Makassar pada tahun 2019 setelah asma (Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, 2020). Hipertensi ialah penyakit yang umum terjadi di RSUD Haji Makassar.

Obat antihipertensi, perubahan gaya hidup, atau keduanya dapat mengobati hipertensi. Melengkapi pengobatan antihipertensi dengan metode nonfarmakologis dapat meningkatkan hasil (Dalimartha, 2019).

Pijat merupakan pengobatan nonfarmakologis. Pijat dapat melancarkan peredaran darah, mengembalikan aliran darah dan vitalitas (Dalimartha, 2019). Sari, dkk. (2020) menemukan bahwa pijat merupakan salah satu teknik untuk meredakan hipertensi. Sirkulasi darah yang lancar, keseimbangan energi, dan ketegangan otot dapat ditingkatkan dengan pijat. Pijat telah terbukti bisa membantu penurunan hipertensi ringan maupun sedang, tetapi para ahli percaya bahwa pijat tidak akan memengaruhi hipertensi berat.

Pengobatan nonfarmakologis dapat menurunkan tekanan darah hipertensi. Pengobatan nonfarmakologis meliputi pijat kaki dengan minyak lavender. Minyak atsiri adalah minyak nabati. Minyak atsiri memiliki khasiat yang berbeda-beda, tergantung pada tanamannya. Produk tanaman lavender esensial dapat digunakan untuk aromaterapi. Linalool dan linalil asetat mendominasi bunga lavender. Linalool dapat menenangkan dan mengurangi kecemasan. Orang dengan hipertensi dapat menggunakan produk olahan minyak atsiri lavender untuk pijat kaki dan aromaterapi. Dibandingkan dengan pengobatan, pendekatan nonfarmakologis untuk pengobatan hipertensi lebih aman dan dapat meningkatkan kemanjuran obat (WHO, 2019).

Penelitian pijat kaki dengan minyak atsiri lavender ini didukung oleh penelitian lain.

Proyek ini bertujuan untuk memanfaatkan pijat kaki guna meningkatkan layanan kesehatan di Indonesia. Penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darahnya dengan pijat kaki.

Berdasarkan statistik di atas, hipertensi masih umum terjadi, sehingga peneliti ingin meneliti "Penerapan Pijat Kaki dengan Minyak Esensial Lavender pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Haji Makassar". Dari uraian di atas, penulis tertarik meneliti "Pemenuhan Kebutuhan Oksigenasi Pada Pasien Asma Bronkial"

METODE

Teknik penelitian ialah studi kasus deskriptif. Dimulai dengan teori deskriptif untuk menjelaskan temuan penelitian dan menggambarkan situasi tertentu.

JUMLAH DAN CARA PENGAMBILAN SUBJEK

Pengambilan sampel secara tidak sengaja dilakukan untuk menilai satu pasien hipertensi dalam penelitian ini. Pada tanggal 3 sampai dengan 5 Juni 2024, Rumah Sakit Haji Kota Makassar, Sulawesi Selatan, melakukan penelitian ini di Dg. Ngeppe, Balang Baru, Kecamatan Tamalate.

HASIL

Studi kasus "Implementasi Pijat Kaki dengan Minyak Esensial Lavender pada Pasien Hipertensi di RSUD Haji Makassar" 3-5 Juni 2024. Satu kali sehari selama tiga hari. Pengumpulan data melalui wawancara maupun observasi. Penelitian ini mengambil sampel Ibu S, pasien rawat inap di ruang perawatan Ar-Raudah III RSUD Haji Makassar. Penelitian dilaksanakan di RSUD Haji Makassar, Jl. Dg. Ngeppe, Balang Baru, Tamalate, Kota Makassar, Sulawesi Selatan.

Informan bernama Ny. S, berumur 39 tahun, berjenis kelamin perempuan, beralamat di Jl. Andi Djemma VI, kota Makassar, Sulawesi Selatan. Pasien bekerja sebagai PNS. Dari penelitian tanggal 3 Juni 2024 di RSUD Haji Makassar didapatkan hasil dari 1 informan dengan sumber informasi didapatkan melalui pasien dengan wawancara, dan observasi langsung. Saat dilakukan pengkajian Ny. S mengatakan ia datang ke RSUD Haji Makassar di antar oleh suaminya dengan keluhan nyeri kepala, pusing, demam.

Pada saat di wawancarai Ny. S mengatakan ia mengonsumsi obat anti-hipertensi Irbesartan dengan dosis 300 mg pada malam hari setelah makan. Pasien tidak pernah mengonsumsi obat herbal/ramuan. Pasien sering kontrol ke fasilitas kesehatan. Pasien tidak mampu menghindari pantangan makanan yang memicu naiknya tekanan darah, pasien memiliki kebiasaan makan

coto. Pasien mempunyai riwayat penyakit hipertensi, batu empedu, batu ginjal. Dan pasien mempunyai riwayat keturunan hipertensi dari pihak ibunya.

Berdasarkan data dari hasil pengkajian diatas, maka dari itu, intervensi yang dilakukan untuk menurunkan hipertensi salah satunya yaitu penerapan masase kaki dengan minyak essensial lavender selama 15 menit per hari.

Sebelum tindakan dilakukan, peneliti terlebih dahulu membina hubungan saling percaya dengan pasien, lalu melakukan pengkajian untuk mengetahui masalah yang dialami oleh pasien tersebut agar dapat menentukan pasien sesuai dengan kriteria inklusi. Sebelum melakukan tindakan masase kaki, terlebih dahulu peneliti meminta persetujuan kepada responden apakah bersedia untuk mengikuti tindakan masase kaki menggunakan minyak essensial lavender dengan menandatangani lembar informed consent.

Adapun observasi yang dilakukan untuk menilai penurunan tekanan darah sebelum maupun sesudah dilakukan tindakan masase kaki pada Ny. S adalah sebagai berikut.

NO	Sebelum Masase Kaki		Sesudah Masase Kaki	
	Hari/Tanggal	Tekanan Darah	Hari/Tanggal	Tekanan Darah
1	Senin, 3/6/2024	145/100	Senin, 3/6/2024	130/98
2	Selasa, 4/6/2024	140/105	Selasa, 4/6/2024	130/95
3	Rabu, 5/6/2024	140/98	Rabu, 5/6/2024	120/95

Implementasi hari pertama dimulai pada tanggal 3 Juni 2024 dengan melakukan masase kaki menggunakan minyak essensial lavender yang dimulai dengan mengukur tekanan darah sebelum dilakukannya masase kaki pada jam 11.40 WITA dengan hasil tekanan darah 145/100 mmHg diukur dengan menggunakan tensi manual. Kemudian dilakukan masase kaki selama 15 menit pada jam 11.45-12.00 WITA. Setelah diberikan terapi masase kaki tekanan darah kembali diukur dan didapatkan tekanan darah menjadi 130/98 mmHg. Pasien merasa nyaman dan lebih rileks setelah diberikan terapi masase kaki.

Pada hari pertama pijat kaki, tekanan darah responden menurun akibat pemberian obat antihipertensi pada malam hari dan teknik pijat kaki pada siang hari. Tekanan darah sistolik turun sebesar 15 mmHg dan diastolik 2 mmHg.

Implementasi hari kedua tanggal 4 Juni 2024 dengan melakukan masase kaki menggunakan minyak essensial lavender yang dimulai dengan mengukur tekanan darah

sebelum dilakukannya masase kaki pada jam 13.35 WITA dengan hasil tekanan darah 140/105 mmHg diukur dengan menggunakan tensi manual. Kemudian dilakukan masase kaki selama 15 menit pada jam 13.40-13.55 WITA. Setelah diberikan terapi masase kaki tekanan darah kembali diukur dan didapatkan tekanan darah menjadi 130/95 mmHg. Pasien merasa nyaman dan lebih rileks setelah diberikan terapi masase kaki.

Data pada hari kedua pemijatan kaki menunjukkan bahwa tekanan darah responden menurun akibat penggunaan obat antihipertensi pada malam hari dan teknik pemijatan kaki pada siang hari. Baik tekanan darah sistolik maupun diastolik turun sebesar 10 mmHg.

Implementasi hari ketiga pada tanggal 5 Juni 2024 dengan melakukan masase kaki menggunakan minyak essensial lavender yang dimulai dengan mengukur tekanan darah sebelum dilakukannya masase kaki pada jam 11.30 WITA dengan hasil tekanan darah 140/98 mmHg diukur dengan menggunakan tensi manual. Kemudian dilakukan masase kaki selama 15 menit pada jam 11.35-11.50 WITA. Setelah diberikan terapi masase kaki tekanan darah kembali diukur dan didapatkan tekanan darah menjadi 120/95 mmHg. Pasien merasa nyaman dan lebih rileks setelah diberikan terapi masase kaki.

Hari ketiga pemijatan kaki menunjukkan tekanan darah responden menurun akibat pemberian obat antihipertensi pada malam hari dan teknik pemijatan kaki pada siang hari. Tekanan darah sistolik turun 20 mmHg maupun diastolik 3 mmHg.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian, pasien tersebut memiliki gejala hipertensi dan dirawat di rumah sakit karena sakit kepala, pusing, dan demam. Sebelum menjalani pijat kaki dengan minyak esensial lavender, tekanan darah Ibu S ialah 145/100 mmHg.

Menurut penelitian, pasien tersebut sering mengonsumsi makanan yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi seperti coto. Menurut (Ekasari et al., 2021), kebiasaan makan yang buruk termasuk mengonsumsi makanan asin seperti ikan asin dapat menyebabkan hipertensi. Seperti mengonsumsi coto yang rendah serat dan tinggi lemak jenuh.

Hipertensi yang diturunkan dari ibunya menjadi penyebab lainnya. Menurut (LeMone et al., 2019), genetika, usia lanjut, dan ras merupakan faktor risiko utama hipertensi yang tidak dapat dikendalikan.

Pijat kaki dengan minyak esensial lavender dilakukan setiap hari selama 15 menit selama 3 hari. Untuk melancarkan peredaran darah, meredakan nyeri dan kelelahan, serta mencegah penyakit, ditawarkan latihan pijat refleksi kaki. Menurut Marisna, et al. (2017), pijat kaki dapat mengurangi nyeri dan mencegah penyakit. Minyak lavender juga meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi stres, meredakan migrain, menyembuhkan penyakit kronis, dan meminimalkan ketergantungan obat. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan sebelum pemijatan kaki. Segera setelah itu, minyak lavender digunakan untuk memijat kaki. Setelah pemijatan kaki, reaksi pasien dipantau dan tekanan darah diukur kembali. Hari pertama hingga hari ketiga dilakukan pemijatan kaki pada siang hari menunjukkan tekanan darah responden menurun yang dibantu dengan pemberian obat antihipertensi pada malam hari dan pemijatan kaki pada siang hari sebagai suplemen. Tekanan darah sistolik turun 10-20 mmHg dan diastolik turun 2-10. Penelitian ini sependapat dengan penelitian Angara et al. (2018) yang menemukan bahwa pemijatan kaki menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 21 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 10 mmHg.

Teknik pijat refleksi kaki meliputi gerakan ibu jari dari mata kaki ke jari-jari kaki dan punggung kaki sebanyak tiga kali, memutar mata kaki di satu titik, dan menekan serta menahan dari telapak kaki secara merata ke jari-jari kaki sebanyak 10 kali dan bergantian kaki. Relaksasi seluruh tubuh dihasilkan dari pijat refleksi kaki. Setyawati (2019) menemukan bahwa pemijatan penyakit dan kaki dengan aromaterapi lavender menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi primer. Amirudin, Pratikwo, dan Sedjati (2018) mempelajari efek pijat kaki selama 20 menit setiap hari dengan minyak esensial lavender dan serai wangi terhadap tekanan darah selama tiga hari. Penelitian tersebut menemukan bahwa pijat kaki lavender dan serai wangi menurunkan tekanan darah hipertensi. Namun, minyak esensial lavender menurunkan tekanan darah lebih dari serai wangi. Gunakan inhalasi minyak esensial lavender atau pijat kaki. Penelitian menunjukkan bahwa minyak ini dapat penurunan kecemasan, tekanan darah, detak jantung maupun kortisol (Çiçek et al., 2022). Minyak lavender mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur tanpa efek samping (Greenberg & Slyer, 2018). Minyak lavender menawarkan berbagai manfaat kesehatan (Arjuni et al., 2022).

Tekanan darah turun karena pelepasan CRG dan ACTH hipotalamus, menurut data. Saat hormon-hormon ini berkurang, aktivitas saraf simpatik berkurang, yang mengurangi produksi adrenalin dan noradrenalin. Pengurangan ini menurunkan denyut jantung, lebar pembuluh darah, tekanan pembuluh darah, dan pemompaan jantung, yang menurunkan tekanan darah arteri jantung dan tekanan darah (Ramadani et al., 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti berasumsi bahwa penerapan masase kaki menggunakan minyak esensial lavender pada penderita hipertensi memberikan pengaruh yang baik yang dibuktikan dengan penurunan tekanan darah dan respon klien saat melakukan penerapan teknik masase kaki tersebut.

Oleh karena itu, peneliti melakukan penerapan tersebut dengan tujuan mengetahui gambaran penerapan masase kaki menggunakan minyak esensial lavender guna penurunan tekanan darah. Peneliti dapat menunjukkan bahwa kondisi klien menjadi lebih baik dari sebelumnya dan terdapat penurunan tekanan darah sehingga penerapan ini baik dilakukan dimanapun dan kapanpun.

KESIMPULAN

Peneliti memperoleh temuan berikut dari penelitian tentang pijat kaki dengan minyak esensial lavender pada pasien hipertensi di RSUD Haji Makassar: Penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darahnya dengan pijat kaki dengan minyak lavender selama 15 menit tiap hari selama tiga hari. Pasien merasa lebih tenang dan nyaman setelah pijat kaki dengan minyak esensial lavender.

SARAN

1. Bagi Institusi

Diharapkan temuan penelitian bisa menjadi acuan penyusunan karya ilmiah tentang penerapan masase kaki memakai minyak esensial lavender berikutnya, dengan penekanan pada penggunaan terapi yang beragam. Selain itu, diharapkan terapi yang saat ini sedang dilakukan dapat ditingkatkan agar hasilnya lebih optimal.

2. Bagi rumah sakit

Dengan adanya penelitian ini bisa dibentuk suatu standar operasional prosedur untuk perawat dalam memberikan perawatan keperawatan kepada pasien yang mengalami hipertensi.

3. Bagi masyarakat

Diharapkan dapat memberikan informasi masyarakat terkait pentingnya menerapkan masase kaki menggunakan minyak esensial lavender sebagai bagian dari perawatan bagi

penderita hipertensi.

4. Bagi peneliti

Perlu dilaksanakan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar untuk membuktikan lebih kuat tentang manfaat penerapan masase kaki pada penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih dari peneliti kepada pembimbing Pak Nasrullah dan Pak Alfi, penguji Pak Sukma dan Pak Junaidi, informan ny. S, serta keluarga dan teman-teman saya yang membantu dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ainurrafiq A, Risnah R, Ulfa Azhar M. *Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. MPPKI (Media Publ Promosi Kesehat Indones Indones J Heal Promot. 2019;2(3):192-199*

Amirudin, Z., Pratikwo, H.S & Sedjati, R.S.

(2018). Efektivitas Masase Kaki Dengan Minyak Esensial Lavender Dan Sereh Wangi. *Jurnal Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang*.

Anggara, Febby Haendra Dwi, & Prayitno, Nanang. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 20±25.

Arjuni, N., Review Penggunaan Aroma Terapi, L., Ageng Lumadi, S., & Ira Handian, F. (2022). Penggunaan Aromaterapi Dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah. *Profesional Health Journal*, 03(02), 161–176. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>

Biahimo, N. U. I., Abdullah, S. S., & Tahir, F. (2022). Kontribusi Masase Kaki Terhadap Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 121-129.

Brunner & Suddarth. (2020). *Keperawatan Medikal-Bedah Edisi 12*. alih bahasa Yulianti, D & Kimin, A. Jakarta: EGC.

Çiçek, S. C., Demir, Ş., Yılmaz, D., Açıkgoz, A., Yıldız, S., & Yis, Ö. M. (2022). The effect of aromatherapy on blood pressure and stress

responses by inhalation and foot masase in patients with essential hypertension: randomized clinical trial. *Holist Nurs Pract*, 36(4), 209–222.

Depkes Sul-sel. *Profil Kesehatan Prov . Sulawesi Selatan Tahun 2016* Profil Kesehatan Prov . Sulawesi Selatan Tahun 2016. Dinas Kesehat Provinsi Sulawesi Selatan [Internet]. 2016;

Available:<http://dinkes.sulselprov.go.id/assets/dokumen/informasi/99cff42f874ab267bd3a6bbe6ca6cafad.pdf>

Diana, W. (2020). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan Aman Nyaman Pada Kasus Hipertensi Terhadap Individu Ny. S Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi Ii Kabupaten Lampung Utara* 30 Maret-04 April 2020 (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).

Dinas Kesehatan Kota makassar. *Profil Kesehatan Kota Makassar*. Makassar; 2016.

Dunggio, A. R. S., Ruaida, N., Setyowati, S. E., & Ratulangi, J. I. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Optimalisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Untuk Mencegah Dan Mengendalikan Potensi Stroke. *JDinamika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 44-50

Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). *Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penangannya*.

Greenberg, M. J., & Slyer, J. T. (2018). Effectiveness of Silexan oral lavender essential oil compared to inhaled lavender essential oil aromatherapy for sleep in adults: a systematic review. *JB database of systematic reviews and implementation reports*, 16(11), 2109–2117. <https://doi.org/https://doi.org/10.11124/JBISRI R-2017-003823>

Hartati, S. K. (2023). *Asuhan Keperawatan Klien Hipertensi Pada Tn. R. Dengan Masalah Keperawatan Resiko Perfusi Perifer Tidak Efektif Dengan Penerapan Hidroterapi Garam Dan Serai* (Doctoral dissertation, Universitas Al-Irsyad Cilacap).

Herliawati, H., & Ramadhani, R. (2018). *Pengaruh Masase Kaki Dengan Minyak Esensial Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Primer*

Usia 45-59 Tahun Di Kelurahan Timbangan Kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir. ePrints UNSRI.

Kemenkes. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019; " Know Your Number, Kendalikan Tekanan

Kemenkes. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019; " Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu Dengan Cerdik": <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat/harihipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengancerdik>. (diakses pada tanggal 4 februari 2020).

Kemenkes. (2020). Hipertensi Paling Banyak Diidap Masyarakat: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-palingbanyak-diidap-masyarakat.html>. (diakses pada tanggal 3 februari 2020).

Kemenkes. (2020). Info Datin Hipertensi: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.kemkes.go.id/download.php%3Ffile%3Ddownload/pusdatin/infodatin/infodatinhipertensi.pdf&ved=2ahUKEwjSu5il7_vnAhUDSX0KHTQxCYMQFjABegQIBxAC&usg=AOvVaw38RAIqmMpiLif_gszqMPqe&cshid=1583155111150. (diakses pada tanggal 15 maret 2024).

LeMone, P., Burke, K. M., & Bauldoff, G. (2016). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah (A. Linda (ed.); N. B. Subekti (penerj.); Edisi 5, Vol. 3). Buku Kedokteran EGC.

Maharani, A. P. (2021). Aroma Terapi Lavender untuk Mengatasi Insomnia pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 159-164.

Marisna, Desi. 2017. Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Dalam. *Jurnal Kesehatan*. Hal 3

Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2015. Profil kesehatan Provinsi sulawesi selatan. Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2015.

2015;111.

Mubarak, W I., Indrawati, L & Susanto, J. (2019). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 1. Jakarta: Salemba Medika.

Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penangannya.

Praja Satria, A. (2021). Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Dengan Intervensi Inovasi Terapi Pijat Refleksi Kaki Dimodifikasi Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi.

Ramadani, D., Ayubbana, S., & Pakart, A. T. (2023). Penerapan terapi relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RPD B RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 194–202.

Setyawati, T. (2019). Pengaruh Pemijatan Tungkai Dan Kaki Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Umemura S, Arima H, Arima S, et al. The Japanese Society of Hypertension Guidelines for the Management of Hypertension (JSH 2019). *Hypertens Res*. 2019;42(9):1235-1481.

WHO. (2019). Hypertension: <https://www.who.int/health-topics/hypertension/>. (diakses pada tanggal 15 februari 2024).

WHO. Global Status Report on Noncommunicable Disease 2019. WHO Press; 2019.

