



## EDUKASI PIJAT KAKI RELAKSASI (PIJAR) DALAM UPAYA MENGONTROL TEKANAN DARAH DI WILAYAH KECAMATAN TAMBAK SARI

Iswati<sup>1\*)</sup>, Chindy Maria Orizani<sup>2)</sup>, Rizkiyanti Istifada<sup>3)</sup>, Wahyu Dini Candra Susila<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Prodi D3 Keperawatan, STIKes Adi Husada, Surabaya

<sup>2)</sup> Prodi Sarjana Keperawatan, STIKes Adi Husada, Surabaya

<sup>3)</sup> Prodi Profesi Ners, STIKes Adi Husada, Surabaya

\*Penulis Korespondensi, E-mail : [iswati@adihusada.ac.id](mailto:iswati@adihusada.ac.id)

Submitted: 07 September 2023, Revised: 12 September 2023, Accepted: 22 September 2023

### ABSTRACT

**Introduction & Aim:** The aging process impacts reducing body resistance in older adults. Hypertension is a health problem caused by the aging process and lifestyle factors. The incidence of hypertension in older adults continues to increase in Surabaya. Non-pharmacological therapy with relaxing foot massage is an intervention to control blood pressure in older adults. Relaxing Foot Massage (PIJAR) educational activities in community service aim to increase the knowledge of older adults and their families in maintaining blood pressure. **Method of Activity:** Implementation of community service activities consists of three stages, such as initial survey, socialization, and implementation. Using a health education method, this activity was carried out on March 14, 2023, in Tambak Sari District, Surabaya. The material provided in this activity is the concept and demonstration of relaxing foot massage to 10 (ten) older adults and families. Data analysis used a univariate test with attention to the evaluation results through a questionnaire before and after health education. **Results:** There was an increase in knowledge after being given health education from 40% to 100% in good knowledge. There was an increase in average blood pressure from 40% to 60% after the Relaxation Foot Massage demonstration. **Discussion:** Health education and Relaxation Foot Massage can be used to increase the knowledge of the elderly group. Non-pharmacological therapy foot massage can help older adults to control blood pressure. Families have an active role in controlling blood pressure by providing relaxing foot massages to older adults.

**Keywords:** health education, hypertension, relaxing foot massage, older adults

### ABSTRAK

**Pendahuluan & Tujuan:** Proses penuaan memberikan dampak penurunan daya tahan tubuh pada lansia. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan akibat proses penuaan dan faktor gaya hidup. Saat ini, angka kejadian hipertensi lansia di Kota Surabaya terus meningkat. Terapi non-farmakologis dengan pijat kaki relaksasi menjadi upaya intervensi dalam mengontrol tekanan darah lansia. Kegiatan edukasi Pijat Kaki Relaksasi (PIJAR) pada pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia dan keluarganya dalam mengontrol tekanan darah. **Metode Pelaksanaan:** Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari tiga tahap, yaitu survey awal, sosialisasi, dan implementasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2023 di Kecamatan Tambak Sari, Surabaya dengan metode edukasi kesehatan. Materi yang diberikan dalam kegiatan ini adalah konsep dan demonstrasi pijat kaki relaksasi kepada 10 (sepuluh) lansia dan keluarganya. Analisa data menggunakan uji univariat dengan memperhatikan hasil evaluasi melalui kuesioner di saat sebelum dan sesudah edukasi kesehatan. **Hasil Kegiatan:** Adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi kesehatan dari 40% menjadi 100% pada kategori paham. Terjadi peningkatan tekanan darah normal dari 40% menjadi 60% setelah demonstrasi Pijat Kaki Relaksasi. **Diskusi:** Edukasi kesehatan dan demonstrasi Pijat Kaki Relaksasi (PIJAR) dapat dijadikan metode untuk meningkatkan pengetahuan kelompok lansia. Terapi non-farmakologis pijat kaki dapat membantu lansia untuk mengontrol tekanan darah. Keluarga memiliki peranan aktif dalam mengontrol tekanan darah dengan memberikan pijat kaki relaksasi kepada lansia.

**Kata Kunci:** edukasi kesehatan, hipertensi, lansia, pijat kaki relaksasi



## 1. PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan kelompok rentan yang paling mudah memiliki masalah kesehatan, karena menurunnya kekuatan dan daya tahan tubuh akibat proses penuaan. Penurunan daya tubuh hingga tingkat tertentu dapat mengakibatkan seseorang mengalami masalah kesehatan khususnya pada lansia (Sutinah & Maulani, 2017). Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi dan pada umumnya tidak dirasakan keluhan (*silent killer*) oleh lansia. Hipertensi pada lansia disebabkan adanya perubahan struktur fisiologis pembuluh darah sehingga menjadi lebih sempit dan kaku. Kekakuan pembuluh darah disertai dengan penyempitan dan menghambat peredaran darah, akibatnya tekanan darah mengalami sirkulasi peningkatan (Pikir & Subagyo, 2015).

Prevalensi masalah hipertensi pada kelompok lansia di Indonesia sebesar 65,4% dan menduduki peringkat kelima yang menyebabkan kematian (World Health Organization (WHO), 2022). Berdasarkan data Profil Kesehatan menunjukkan peningkatan angka kejadian hipertensi sebesar 36,32% dibandingkan tahun 2017 yang hanya sebesar 20,43% di Provinsi Jawa Timur (Dinkes Kota Surabaya, 2019). Kota Surabaya termasuk dalam 10 besar kabupaten/kota dengan prevalensi hipertensi tertinggi, yaitu 45,32% (Maryono & Riniasih, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi fokus utama untuk diberikan penatalaksanaannya.

Salah satu faktor risiko hipertensi pada lansia disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, contohnya adalah konsumsi garam yang tinggi, alkohol dan merokok. Selain gaya hidup, lansia dengan obesitas atau kegemukan memiliki risiko lebih besar untuk mengalami pre-hipertensi atau hipertensi. Tingkat stress juga berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah, karena katekolamin yang ada didalam tubuh akan meningkat sehingga memengaruhi mekanisme aktivitas saraf simpatis (Pikir & Subagyo, 2015). Dampak jika hipertensi tidak terkontrol akan menyebabkan komplikasi pada penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi dan gangguan saraf (Prasetyaningrum, 2014).

Beberapa hasil penelitian menjelaskan terapi farmakologis dan non-farmakologis dapat dijadikan Intervensi untuk mengontrol tekanan darah tinggi. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat diberikan dengan intervensi pembatasan asupan garam, melakukan diet dan olahraga, relaksasi serta pijat kaki atau *Foot Massage* (Ardiansyah & Titih Huriah, 2019). Pijat kaki adalah manipulasi jaringan ikat melalui pukulan, gosokan atau meremas untuk memberikan dampak pada peningkatan sirkulasi, memperbaiki sifat otot dan memberikan efek relaksasi (Gustini et al., 2021). Pijat kaki dapat memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, ketidaknyamanan secara fisik, dan meningkatkan kualitas tidur pada seseorang. Saat kaki dipijat energi akan diproduksi dalam tubuh dan aliran darah menjadi lancar sehingga memudahkan aliran energi dalam tubuh (Gustini et al., 2021). Pada prinsipnya, pijat yang dilakukan pada penderita hipertensi adalah untuk memperlancar aliran energi didalam tubuh sehingga penyakit hipertensi dan komplikasinya dapat diminimalisir.

Adanya dukungan dari keluarga merupakan salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan lansia. Keluarga memiliki fungsi perawatan kesehatan yang terdiri dari tugas dalam mengenal masalah, mengambil keputusan, melakukan perawatan, memodifikasi



lingkungan rumah, dan memanfaatkan fasilitas kesehatan (Friedman et al., 2003). Bentuk asuhan manajemen diri dapat dilakukan di rumah, seperti memantau keteraturan berobat dan perawatan komplementer (Nies & McEwen, 2015). Oleh karena itu, dukungan keluarga dibutuhkan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai perawatan.

Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah setelah diberikan pijat kaki relaksasi dengan  $p\text{-value} = 0.000$  yang bermakna adanya perbedaan signifikan pre-post intervensi (Erda et al., 2020). Pada penelitian Iswati (2022) mengenai intervensi *Foot Massage* juga menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan terapi. Berdasarkan uraian diatas, maka edukasi kesehatan tentang Terapi Pijat Relaksasi (PIJAR) perlu dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang terapi non-farmakologis yang dapat mengontrol tekanan darah.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode pemberian edukasi kesehatan mengenai Terapi Pijat Relaksasi (PIJAR). Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 14 Maret 2023 di Kelurahan Rangkah, Kecamatan Tambak Sari, Surabaya. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat berjumlah 10 lansia dan keluarganya yang memiliki masalah hipertensi. Ada tiga tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu tahap survey awal, sosialisasi, dan implementasi (Tabel 1).

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Edukasi PIJAR

No.	Tahapan	Kegiatan	Sasaran
1.	Survey Awal	<ul style="list-style-type: none"><li>- Melakukan skrining kesehatan pemeriksaan tekanan darah</li><li>- Wawancara terkait perilaku kesehatan dalam penatalaksanaan hipertensi pada lansia</li></ul>	Lansia dan Keluarga
2.	Sosialisasi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sosialisasi dan meminta persetujuan kepada Ketua RT untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah Rangkah, Kecamatan Tambak Sari, Surabaya</li><li>- Sosialisasi kepada lansia untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat</li></ul>	Ketua RT dan Masyarakat
3.	Implementasi dan Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pre-test</li><li>2. Edukasi konsep Pijat Kaki Relaksasi (PIJAR)</li><li>3. Demonstrasi pijat kaki</li><li>4. Evaluasi post-test</li></ol>	Keluarga

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan dari hasil pre-post kuesioner yang diberikan kepada keluarga dan lansia sebelum dan sesudah edukasi kesehatan. Terdapat 10 pertanyaan pilihan ganda dengan jawaban benar bernilai skor 1 dan jawaban salah bernilai skor 0. Poin pertanyaan sesuai dengan konsep yang disampaikan saat kegiatan pengabdian masyarakat, seperti definisi dan komplikasi hipertensi, serta konsep pijat kaki.



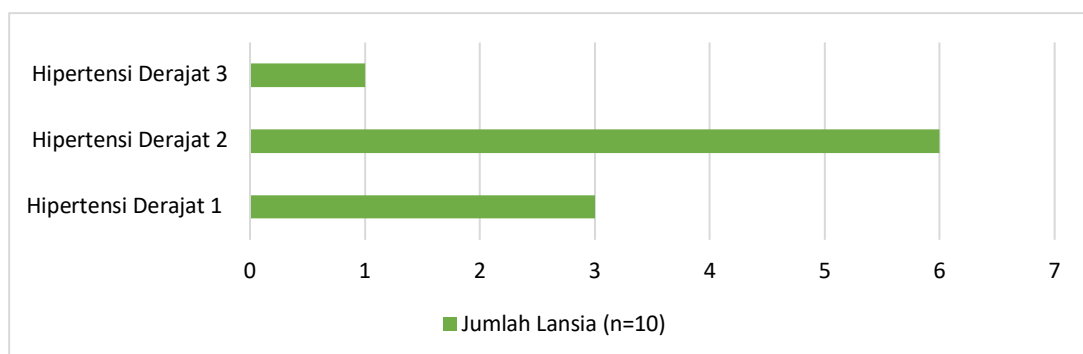
Langkah awal pijat kaki, lansia diarahkan melakukan relaksasi nafas dalam untuk memberikan kenyamanan. Langkah berikutnya adalah melakukan proses pemijatan yang terdiri dari 8 gerakan pada bagian kaki, jari kaki, dan telapak kaki. Pijat kaki adalah manipulasi jaringan ikat melalui pukulan, gosokan atau meremas (Gustini et al., 2021). Metode pijat kaki yang dilaksanakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melakukan proses pengusapan dan gosokan dengan sebanyak 8 langkah.

Hasil pengabdian masyarakat dianalisis dengan menggunakan uji univariat untuk mengidentifikasi persentase peningkatan pengetahuan lansia dan keluarga setelah diberikan edukasi pijat kaki relaksasi. Selain menggunakan pre-post kuesioner, evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat juga dianalisis berdasarkan observasi tindakan pijat kaki yang dipraktikkan kembali setelah demonstrasi pijat kaki. Terdapat 8 (delapan) gerakan pijat kaki yang dinilai dengan skor 1 (melakukan) dan skor 0 (tidak melakukan). Peserta diharapkan dapat melakukan *foot massage* secara mandiri sesuai frekuensi yang ditetapkan, yaitu selama 2 menit atau 30 kali pijatan. Lansia dan keluarga disarankan untuk melakukan *foot massage* setiap dua hari sekali di pagi hari selama 7 kali dalam 2 minggu.

### 3. HASIL KEGIATAN

#### 1. Tahap Survey Awal

Tahap awal adalah survey dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah pada lansia di wilayah Tambak Sari, Surabaya. Hasil pengukuran pada 10 lansia menunjukkan 1 lansia berada pada kategori hipertensi derajat 3; 6 lansia berada pada kategori hipertensi derajat 2; dan 3 lansia di kategori hipertensi derajat 1. Tim Pengabdian Masyarakat juga melakukan wawancara terkait perilaku kesehatan saat merasakan gejala hipertensi. Hasil dari wawancara tersebut menunjukkan sejumlah 6 lansia tidak melakukan penatalaksanaan terapi farmakologis dan non-farmakologis saat merasakan gejala hipertensi



**Gambar 1.** Diagram Pemeriksaan Tekanan Darah pada Survey Awal

#### 2. Tahap Sosialisasi

Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat melakukan sosialisasi kepada Ketua RT untuk melakukan kegiatan edukasi kesehatan kepada masyarakat dengan masalah hipertensi. Setelah mendapatkan persetujuan, tim pengabdian menyusun rancangan waktu pelaksanaan



edukasi kesehatan bersama Ketua RT (*stakeholder*). Tim Pengabdian bekerja sama dengan Ketua RT untuk melakukan sosialisasi kepada masyarakat untuk mengikuti kegiatan edukasi kesehatan di TPA Jl. Rangkah RT 03 RW 02.



**Gambar 2.** Sosialisasi dan Meminta Izin ke Ketua RT Tambak Sari

### 3. Tahap Implementasi dan Evaluasi

Tahap implementasi terdiri dari pre-test, edukasi, demonstrasi, dan post-test. Pada tahap ini dilaksanakan secara luring dengan mematuhi protokol kesehatan. Kegiatan diawali dengan memberikan kuesioner pre-test kepada lansia yang menjadi peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Tahap berikutnya adalah edukasi kesehatan mengenai konsep pijat kaki relaksasi. Kegiatan diawali dengan memberikan penjelasan konsep terapi pijat yang menjadi salah satu terapi komplementer untuk mengontrol hipertensi. Kemudian, materi dilanjutkan dengan demonstrasi teknik pemijatan kakii dan diakhiri dengan sesi diskusi.



**Gambar 3.** Tahap Implementasi Edukasi dan Demonstrasi Pijat Kaki Relaksasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner post-test kepada peserta kegiatan. Hasil dari edukasi kesehatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai pijat kaki (Tabel 2). Seluruh peserta edukasi kesehatan memiliki tingkat





pemahaman yang baik dibandingkan sebelum edukasi yang menunjukkan 60% peserta kurang paham tentang pijat kaki.



**Gambar 4.** Tahap Evaluasi Post-Test Pijat Kaki Relaksasi

**Tabel 2.** Hasil Uji Univariat Pre-Post Edukasi Kesehatan Pijat Kaki Relaksasi (n=10)

Variabel	Paham		Kurang Paham	
	n	%	n	%
Pengetahuan ( <i>Pre-test</i> )	4	40	6	60
Pengetahuan ( <i>Post-test</i> )	10	100	0	0

Tahap evaluasi lainnya adalah observasi demonstrasi praktik pijat kaki relaksasi. Masing-masing peserta dinilai oleh fasilitator mengenai 8 tahapan pijat kaki. Hasil edukasi demonstrasi pijat kaki menunjukkan sebagian besar peserta melakukan tahapan tindakan. Namun, masih ada beberapa tahapan yang sulit dilakukan oleh sebagian peserta, yaitu memijat kaki dengan kedua tangan dan menarik ibu jari.

**Tabel 3.** Hasil Observasi dari Evaluasi Tahapan Pijat Kaki Refleksi (n=10)

No.	Tahapan Tindakan	Melakukan (n)	Tidak Melakukan (n)
1.	Meletakkan kaki sejajar	10	0
2.	Pijat kaki dari pergelangan kaki ke atas	10	0
3.	Tarik ibu jari 3x	7	3
4.	Letakan tangan dibawah telapak kaki, lalu pijat dari tumit hingga bawah tempurung kaki	9	1
5.	Pijat bagian kaki dengan kedua tangan	6	4
6.	Rileks kan jari-jari kaki dengan telapak tangan	8	2
7.	Letakan tangan di bagian atas kaki, dan satunya bagian tumit lalu pijat	8	2



8. Pegang kaki dengan ibu jari  
dibagian atas, dan telunjuk di  
bagian bawah. Lalu tekan
- 10
- 0

Hasil pemeriksaan tekanan darah pada peserta juga mengalami perubahan yang cukup baik. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan setelah demonstrasi pijat kaki. Saat sebelum kegiatan, 5 orang (50 %) memiliki tekanan darah > 120/80 mmHg, 4 orang (40 %) memiliki tekanan darah 120/80 mmHg, dan 1 orang (10 %) memiliki tekanan darah < 120/80 mmHg. Setelah dilakukan pemijatan seara mandiri oleh peserta, hasil pengukuran tekanan darah didapatkan 2 orang memiliki tekanan darah > 120/80 mmHg, 6 orang memiliki tekanan darah 120/80 mmHg, dan 2 orang memiliki tekanan darah < 120/80 mmHg.

**Tabel 4.** Monitoring Tekanan Darah Pre-Post Re-Demonstrasi Pijat Kaki Relaksasi (n=10)

Variabel	<120/80 mmHg		120/80 mmHg		>120/80 mmHg	
	n	%	n	%	n	%
Tekanan Darah ( <i>Pre</i> )	5	50	4	40	1	10
Tekanan Darah ( <i>Post</i> )	2	20	6	60	2	20

## 5. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan merupakan upaya untuk mengurangi keluhan pada lansia penderita hipertensi dan dapat menurunkan tensi melalui relaksasi kaki. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah, pengisian kuesioner pre dan post, demonstrasi Pijat Kaki Relaksasi (PIJAR) dan redemonstrasi PIJAR oleh peserta. Edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan tekanan darah merupakan metode yang seringkali dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat (Rahmawati et al., 2019). Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan merupakan bagian dari upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit. Perawat sebagai salah satu tenaga kesehatan memiliki peranan penting dalam strategi upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit, seperti penyuluhan, demonstrasi, kerja sama dengan kader, dan melakukan monitoring (Istifada et al., 2021). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode edukasi, demonstrasi, dan monitoring untuk meningkatkan pengetahuan lansia dan keluarga terkait pentingnya melakukan tindakan sebagai upaya mengontrol tekanan darah dan dampak lainnya.

Hasil edukasi PIJAR menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta tentang intervensi penatalaksanaan non-farmakologis bagi penderita hipertensi. Hal ini selaras dengan penelitian lainnya yang menunjukkan pengetahuan meningkat setelah diberikan edukasi terapi komplementer untuk mengendalikan tekanan darah (Yuningsih et al., 2023). Metode demostrasi juga diberikan kepada masyarakat untuk meningkatkan keterampilan pijat kaki sebagai upaya mengontrol tekanan darah. Hasil pemantauan kemampuan pijat kaki menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti teknik yang diajarkan. Hasil observasi pada tahap redemonstrasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu secara mandiri melakukan teknik pijat kaki relaksasi berdasarkan berdasarkan edukasi dan leaflet yang diberikan. Metode yang dilakukan ini selaras dengan penelitian sebelumnya bahwa demonstrasi dapat meningkatkan keterampilan (Gayatri et al., 2022).



Hasil pemeriksaan juga menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan pijat kaki relaksasi. *Foot massage* dapat mengontrol tekanan darah dari berbagai risiko akibat proses penuaan pada lansia (Iswati, 2022; Delano et al., 2022; Tesha et al., 2023). Melakukan pijat kaki dapat menurunkan tekanan sistolik, diastolik dan kecemasan pada penderita hipertensi. Hal tersebut terjadi karena pijat kaki merupakan salah satu upaya relaksasi dan mengurangi aktivitas saraf simpatik dan memperlancar aliran darah tepi (Calisanie & Preannisa, 2022). Pijat juga dapat meredakan nyeri melalui mekanisme penghambatan rangsang nyeri atau *gate control* dengan menghasilkan hormon endorfin (Utomo & Kushartanti, 2019). Berdasarkan hasil *post-test* menunjukkan penurunan tekanan darah yang belum signifikan. Hal ini terjadi disebabkan oleh faktor, seperti durasi lama pijat yang digunakan selama proses re-demonstrasi. Durasi yang dilakukan selama proses tersebut dilaksanakan dalam waktu 2 menit atau 30 kali pijatan. Namun, berdasarkan penelitian Iswati (2022) durasi tindakan pijat kaki selama 20 menit. Selain itu, jumlah frekuensi pijatan per-minggu juga menjadi salah satu faktor belum terjadinya penurunan tekanan darah secara signifikan. Penurunan tekanan darah setelah dilakukan pijat refleksi kaki dapat kurang optimal jika lansia mengalami stres yang tidak terkaji selama pelaksanaan. Stres menyebabkan kegagalan efek relaksasi pada pasien, sehingga hormon morpin endogen seperti endorfin, enkefalin dan dinorfin tidak terstimulasi dengan optimal (Aditya & Khoiriyah, 2021; Sulaiman & Margiyati, 2019)

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan sasaran keluarga dan lansia diharapkan dapat meningkatkan keberdayaan. Dukungan keluarga dapat mempertahankan kesehatan lansia selama proses manajemen diri (Rekawati et al., 2019). Hasil penelitian kualitatif mengekspresikan harapan lansia untuk selalu didukung oleh keluarga dalam mempertahankan kualitas hidup. Hasil penelitian Orizani & Sanimustofies (2021) juga menunjukkan *self-empowerment* yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan salah satu strategi untuk menjaga produktivitas dan tingkat kemandirian lansia. Dukungan masyarakat dan keluarga berperan aktif dalam memelihara kesehatannya, termasuk mengendalikan tekanan darah lansia.

## 6. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode penyuluhan kesehatan dan demonstrasi dengan menggunakan evaluasi *pre-post test*. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan teknik pijat kaki relaksasi. Kegiatan re-demonstrasi dilakukan juga secara mandiri oleh peserta. Hasilnya menunjukkan adanya perubahan tekanan darah setelah diberikan pijat kaki. Kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan dapat mempertahankan pemeliharaan kesehatan lansia. Masyarakat diharapkan dapat secara mandiri melakukan berbagai strategi sebagai upaya dalam mengendalikan tekanan darah.

## Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Ketua RT 02 Kelurahan Rangkah, Kecamatan Tambak Sari, Surabaya. Kegiatan ini juga terlaksanakan dengan baik





karena partisipasi masyarakat RT 02 Kelurahan Rangkah, Kecamatan Tambak Sari, Surabaya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, & Titih Huriah. (2019). Massage Method to Decreases Blood Pressure in Hypertension: A Literature Review. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 5(1), 35–46.
- Calisanie, N. N. P., & Preannisa, S. (2022). The Influence of Foot Massage on Blood Pressure and Anxiety in Hypertensive Patients. *KnE Life Sciences*, 2022, 394–403. <https://doi.org/10.18502/kls.v7i2.10333>
- Delano, E. H., Kushartanti, W., Amajida, A., Humam, M. F., & As Shafi, S. H. (2022). The effectiveness of massage therapy combined with stretching toward blood pressure of elderly people with hypertension. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 196–207. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i2.47877>
- Dinkes Kota Surabaya. (2019). *Profil Kesehatan 2018*.
- Erda, R., Tamara, F., Yona, T., & Yunaspi, D. (2020). The Effect Of Foot Reflection Massage On Hypertension In Elderly Of Batam City. . *Indonesian Journal Of Global Health Research*, 2(4), 348.
- Friedman, M. R., Bowden, V., & Jones, E. (2003). *Family Nursing: Research, Theory, and Practice* (5th editio). Upper Saddle River, N.J. : Prentice Hall.
- Gayatri, R. W., Wardani, H. E., & Dwi Tama, T. (2022). Implementasi metode demonstrasi deteksi dini penyakit tidak menular pada pengetahuan dan keterampilan kader posyandu lansia. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 12–20. <http://journal2.um.ac.id/index.php/promotif>
- Gustini, Djamaludin, D., & Yulendasari, R. (2021). Perbedaan Efektifitas Foot Massage dan Progressive Muscle Relaxation terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Kecemasan Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 340–352.
- Istifada, R., Rekawati, E., & Wiarsih, W. (2021). How Do The Community Health Nurses' Experience in The Strategies of Non-Communicable Disease (NCD) Promotion and Prevention? *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(1), 13–32. <https://doi.org/10.32668/jitek.v9i1.555>
- Iswati, I. (2022). Foot Massage untuk Mengontrol Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), 29. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.222>
- Maryono, A. S., & Riniasih, W. (2020). Pengaruh Pola Tidur terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Jambon Kecamatan Pulokulon - Grobogan. *Keperawatan*, 5(1), 34–41.
- Nies, M. A., & McEwen, M. (2015). *Community/public health nursing : promoting the health of populations*.
- Orizani, C. M., & Sanimustofies, G. (2021). Self Empowerment Dan Kualitas Hidup Lansia Kota Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 7(1), 14. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v7i1.192>
- Pikir, A., & Subagyo. (2015). *Hipertensi Manajemen Komprehensif*. Airlangga University Press (Aup).
- Prasetyaningrum, Y. I. (2014). *Hipertensi Bukan untuk Ditakuti*. Fmedia.



- Rahmawati, E., Rimasari, A. N., & Monita, E. R. M. (2019). Penyuluhan Hipertensi, Pengecekan Tekanan Darah, Kadar Gula Dalam Darah, Kolesterol serta Asam Urat. *Journal of Community Engagement and Employment*, 1(2), 62–65. <http://ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE>
- Rekawati, E., Sari, N. L. P. D. Y., & Istifada, R. (2019). "Family support for the older person": Assessing the perception of the older person as care recipient through the implementation of the cordial older family nursing model. *Enfermería Clínica*, 29, 205–210.
- Sutinah, S., & Maulani, M. (2017). Hubungan Pendidikan, Jenis Kelamin dan Status Perkawinan dengan Depresi pada Lansia. *Jurnal Endurance*, 2(2), 209.
- Tesha, A. Z., Rahmawati, & Yanti, S. V. (2023). Effectiveness of Foot Massage Therapy on Decreasing Blood Pressure in Elderly With Hypertension: A Case Study. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, VII(1), 82–89.
- Utomo, A., & Kushartanti, B. M. W. (2019). Efektivitas massage frirage dan kombinasi back massage-stretching untuk penyembuhan nyeri pinggang. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 43–56. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.20549>
- World Health Organization (WHO). (2022). *Active Ageing: A Policy Framework*.
- Yuningsih, A., Haeriyah, Y. S., Rosmala, F., Susilawati, S., & Suhendar, I. (2023). Upaya Pengendalian Tekanan Darah Tinggi dengan Penerapan Terapi Komplementer pada Lansia Hipertensi. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 223–228.