

ABSTRAK

Judul: Intervensi Terapi Pijat Refleksi Kaki dan Aromaterapi Lemon dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Dahlia B RSUD dr. H. Jusuf SK Tarakan

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat, termasuk di Indonesia. Terapi non-farmakologis, seperti pijat refleksi kaki dan aromaterapi, menjadi alternatif yang menarik untuk mengelola hipertensi tanpa efek samping obat. **Tujuan:** mengevaluasi efektivitas kombinasi terapi pijat refleksi kaki dan aromaterapi lemon dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Metode penelitian: menggunakan desain eksperimen dengan lima pasien hipertensi sebagai subjek penelitian. Mereka menjalani terapi pijat refleksi kaki dan aromaterapi lemon selama 45 menit setiap hari selama satu minggu. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah intervensi. **Hasil penelitian:** menunjukkan penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik (rata-rata turun 9,4 mmHg) dan diastolik (rata-rata turun 5,7 mmHg) dengan nilai $p < 0,05$. Selain itu, terdapat korelasi negatif antara penurunan tekanan darah dan kecemasan pasien ($r = -0,45$, $p < 0,05$), menunjukkan bahwa terapi ini juga berkontribusi terhadap penurunan kecemasan.

Kesimpulan: kombinasi terapi pijat refleksi kaki dan aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan tekanan darah serta memberikan efek relaksasi yang bermanfaat bagi pasien hipertensi. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi di fasilitas kesehatan.

Kata Kunci: Hipertensi, pijat refleksi kaki, aromaterapi lemon, tekanan darah, terapi non-farmakologis, relaksasi.

ABSTRACT

Title: Intervention of Foot Reflexology Massage and Lemon Aromatherapy in Lowering Blood Pressure in Hypertensive Patients at Dahlia B Ward of RSUD dr. H. Jusuf SK Tarakan

Background: Hypertension is a global health problem with increasing prevalence, including in Indonesia. Non-pharmacological therapies, such as foot reflexology massage and aromatherapy, have emerged as promising alternatives for managing hypertension without the side effects of medication. **Objective:** to evaluate the effectiveness of a combined intervention of foot reflexology massage and lemon aromatherapy in reducing blood pressure in hypertensive patients.

Research Method: This experimental study involved five hypertensive patients who received daily 45-minute sessions of foot reflexology massage and lemon aromatherapy for one week. Blood pressure measurements were taken before and after the intervention.

Results: showed a significant reduction in systolic blood pressure (average decrease of 9.4 mmHg) and diastolic blood pressure (average decrease of 5.7 mmHg), with a p-value < 0.05 . Additionally, a negative correlation was found between reduced anxiety levels and decreased blood pressure ($r = -0.45$, $p < 0.05$), indicating that this therapy also contributes to anxiety reduction.

Conclusion: combination of foot reflexology massage and lemon aromatherapy is effective in lowering blood pressure and providing beneficial relaxation effects for hypertensive patients. These results highlight the potential of complementary therapies in hypertension management within healthcare settings.

Keywords: Hypertension, foot reflexology, lemon aromatherapy, blood pressure, non-pharmacological therapy, relaxation.