**PENERAPAN TEKNIK PIJAT REFLEKSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

**DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMPANG SIPIN**

**KOTA JAMBI TAHUN 2022**

\*Tunak Iya\*

Akademi Keperawatan Garuda Putih Jambi

Email : tunakiya@gmail.com

**ABSTRAK**

**Pendahuluan :** Tekanan darah adalah gaya atau dorongan darah ke dinding arteri saat darah dipompa keluar dari jantung keseluruh tubuh atau tenaga yang terdapat pada dinding arteri saat darah dialirkan. Darah dengan lancar beredar ke seluruh bagian tubuh berfungsi sangat penting sebagai media pengangkut oksigen serta zat-zat lain yang di perlukan bagi kehidupan sel-sel tubuh. salah satu penyakit tekanan darah ialah hipertensi, Hipertensi adalah kelainan sistem sirkulasi darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal atau tekanan darah ≥140/90 mmHg, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala. faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah : umur, jenis kelamin, aktifitas fisik dan gaya hidup. Salah satu metode untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah dengan melakukan pijat refleksi. Pijat refleksi adalah suatu praktik memijat titik-titik tertentu pada tangan dan kaki dengan tujuan untuk memperoleh kesehatan seluruh anggota tubuh.

**Tujuan :** Menerapkan teknik pijat refleksi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Metode :** Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif studi kasus.

**Hasil :** Dari *pre-test dan post-test,* dimana tekanan darah responden setelah dilakukan pijat refleksi terjadi penurunan.

**Kesimpulan :** Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan penerapan teknik pijat refleksi pada pasien hipertensi memiliki pengaruh yang positif terhadap penurunan tekanan darah.

**Saran**: Sebaiknya perlu dikembangkan tentang bagaimana pengobatan non-farmakologi dengan penerapan pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi guna mencegah efek samping pengobatan farmatologi

**Kata kunci**: Tekanan Darah, Pijat Refleksi, Hipertensi.

APPLICATION OF REFLECTION MASSAGE TECHNIQUES TO REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS

IN THE WORKING AREA OF THE SIMPANG SIPIN HEALTH CENTER

JAMBI CITY IN 2022

\*Tunak Iya\*

Jambi White Garuda Nursing Academy

Email : tunakiya@gmail.com

ABSTRACT

Introduction : Blood pressure is the force or push of blood against the walls of arteries when blood is pumped out of the heart throughout the body or the force on the walls of arteries when blood is flowing. Blood smoothly circulates to all parts of the body and functions very important as a medium for transporting oxygen and other substances needed for the life of body cells. one of the blood pressure diseases is hypertension, hypertension is a blood circulation system disorder that results in an increase in blood pressure above the normal value or blood pressure 140/90 mmHg, hypertension is an asymptomatic condition. factors that affect blood pressure: age, gender, physical activity and lifestyle. One method to lower blood pressure in patients with hypertension is to do reflexology. Reflexology is a practice of massaging certain points on the hands and feet with the aim of obtaining the health of all members of the body.

Objective : Applying reflexology technique to lower blood pressure in hypertensive patients.

Methods: This type of research uses a descriptive case study method.

Results : From the pre-test and post-test, where the respondent's blood pressure after reflexology decreased.

Conclusion: Based on the results of the study, it was concluded that the application of reflexology techniques in hypertensive patients had a positive effect on reducing blood pressure.

Suggestion: It is advisable to develop a non-pharmacological treatment with the application of reflexology to reduce blood pressure in hypertensive patients in order to prevent side effects of pharmacological treatment.

Keywords: Blood Pressure, Reflexology, Hypertension.