

## PERBEDAAN PIJAT REFLEKSI KAKI DAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI

Asep Dody<sup>1</sup>, Dwi Retnaningsih<sup>1</sup>, Dyah Restuning Prihati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program studi keperawatan program sarjana, fakultas keperawatan bisnis dan teknologi, Universitas Widya Husada Semarang

<sup>2</sup>Program studi keperawatan program diploma, fakultas keperawatan bisnis dan teknologi, Universitas Widya Husada Semarang

Email: [asepdody12@gmail.com](mailto:asepdody12@gmail.com); [dwi.retnaningsih@uwhs.ac.id](mailto:dwi.retnaningsih@uwhs.ac.id); [dyah.restuning@uwhs.ac.id](mailto:dyah.restuning@uwhs.ac.id)

### ABSTRAK

Latar belakang: komplikasi dari hipertensi juga merupakan faktor yang menyebabkan kecemasan pada pasien. Upaya yang dapat dilakukan yaitu menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan sedangkan terapi non farmakologi tanpa obat-obatan seperti relaksasi nafas dalam maupun pijat refleksi kaki. Tujuan: menganalisis perbedaan pijat refleksi kaki dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi. Metode: Desain rancangan yang digunakan adalah two group pretest posttest *without control group design*. Sampel dalam penelitian pada masing-masing kelompok 17 responden untuk kelompok relaksasi nafas dalam dan 17 responden untuk kelompok pijat refleksi. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive random sampling. Penelitian dilakukan di RSUD Kemayoran. Analisis yang digunakan adalah Man Whitney. Hasil: tingkat kecemasan sebelum intervensi relaksasi nafas dalam dengan rata-rata 15,53 dan sesudah intervensi dengan rata-rata 11,47. Tingkat kecemasan sebelum intervensi pijat kaki refleksi dengan rata-rata 16,06 dan sesudah intervensi dengan rata-rata 8,76. Kesimpulan: ada perbedaan pijat refleksi kaki dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi dengan *p value* sebesar 0,028.

**Kata Kunci:** Hipertensi, kecemasan, pijat refleksi, relaksasi nafas dalam

### ABSTRACT

*Background: Complications of hypertension are also a factor causing anxiety in patients. The best way to do this is to use both pharmacological and non-pharmacological therapies. Objective: to analyze the difference between foot reflex massage and deep breath relaxation compared to the level of anxiety in hypertensive patients. Method: The design used is a two-group pretest posttest without a control group design. The sample in the study was in each group of 17 respondents for the deep breath relaxation group and 17 respondents for the reflex massage group. The technique of sampling in this study is purposive random sampling. The research was carried out at Kemayoran University. The analysis used is Man-Whitney. Results: Anxiety level prior to deep breath relaxation intervention averaged 15.53 and post-intervention averaged 11.47; anxiety rate prior to reflexive foot massage interventions averaged 16.06; and after-interaction averaged 8.76. Conclusion: There is a difference between foot reflex massage and deep breath relaxation compared to anxiety rates in hypertensive patients, with a *p value* of 0.028.*

**Keywords:** Anxiety, deep breathing relaxation, hypertension, reflexology.

## LATAR BELAKANG

Berdasarkan survei WHO pada tahun 2020 jumlah orang dewasa berusia 30-79 tahun dengan hipertensi telah meningkat dari 650 juta menjadi 1,28 miliar. Hipertensi secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak dan ginjal, dan merupakan salah satu penyebab utama kematian dan penyakit di seluruh dunia. Adapun pada tahun 2019, lebih dari satu miliar penderita hipertensi (82% dari seluruh penderita hipertensi di dunia) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (Mills *et al.*, 2020). Berdasarkan hasil survei oleh Kementerian Kesehatan tahun 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%).

Komplikasi dari hipertensi juga merupakan faktor yang menyebabkan kecemasan pada pasien, kecemasan ini muncul karena ketakutan kondisi yang lebih buruk akan terjadi, hal tersebut yang membuat pasien mengalami kecemasan berat (Rizal, Rizani, & Marwansyah, 2021). Hasil penelitian Nurpaidah (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi mengalami kecemasan sedang, salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor biologis, sosial, psikologis. Kecemasan pada hipertensi dapat menaikkan tekanan darah, penderita dengan kecemasan berat akan terjadi kenaikan tekanan darah yang mana akan mempengaruhi proses kesembuhan dan menghambat kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya mengontrol kecemasan pasien hipertensi untuk mengontrol tekanan darah. Upaya yang dapat dilakukan yaitu menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan sedangkan terapi non farmakologi tanpa obat-obatan seperti relaksasi nafas dalam maupun pijat refleksi kaki.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Tujuan teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan (Kemenkes, 2022). Penelitian Efriza (2018) menunjukkan bahwa dari 10 responden sesudah pemberian teknik nafas dalam, didapatkan 6 responden mengatakan rasa gelisah tidak lagi dirasakan dan 4 responden mengatakan sakit kepala berkurang. Semua responden mengalami penurunan tekanan darah setiap kali melakukan teknik nafas dalam. Setiap responden mengalami penurunan yang berbeda-beda tergantung konsentrasi dan respon tubuh responden.

Selain itu, terapi non farmakologi yang dapat diterapkan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi yaitu dengan pemberian terapi pijat refleksi kaki. Hasil penelitian Elvianis (2020) menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan sampel sebelum intervensi  $49,59 \pm SD$  dan sesudah intervensi  $34,12 \pm SD$ . Selain itu didapatkan ada perbedaan rata-rata kecemasan sampel sebelum dan setelah diberikan pijat refleksi kaki. Berdasarkan uraian permasalahan maka peneliti tertarik melakukan penelitian yaitu bagaimana perbedaan pijat refleksi kaki dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada penderita Hipertensi.

## METODE PENELITIAN

Desain rancangan yang digunakan adalah two group pretest posttest without control group design. Sampel dalam penelitian pada masing-masing kelompok 17 responden untuk kelompok relaksasi nafas dalam dan 17 responden untuk kelompok pijat refleksi. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive random sampling. Responden adalah pasien hipertensi yang dirawat di RSUD Kemayoran. Sebelum melakukan penelitian, peneliti meminta *inform consent* kepada responden. Peneliti melakukan uji etik di RSUD Kemayoran. Analisis yang digunakan adalah Man Whitney.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

| Karakteristik Responden | Relaksasi nafas dalam |            | Pijat Refleksi Kaki |            |
|-------------------------|-----------------------|------------|---------------------|------------|
|                         | Frekuensi             | Persentase | Frekuensi           | Persentase |
| <b>Umur</b>             |                       |            |                     |            |
| 26-35 tahun             | 0                     | 0          | 0                   | 0          |
| 36-45 tahun             | 17                    | 100.0      | 17                  | 100.0      |
| <b>Jenis kelamin</b>    |                       |            |                     |            |
| Laki-laki               | 8                     | 47.1       | 11                  | 64.7       |
| Perempuan               | 9                     | 52.9       | 6                   | 35.3       |
| <b>Pendidikan</b>       |                       |            |                     |            |
| SD                      | 8                     | 47.1       | 6                   | 35.3       |
| SMP                     | 6                     | 35.3       | 9                   | 52.9       |
| SMA                     | 3                     | 17.6       | 2                   | 11.8       |
| Total                   | 17                    | 100        | 17                  | 100        |

Tabel 1 menunjukkan bahwa umur responden kedua kelompok 36-45 tahun masing-masing 17 responden (100%). Jenis kelamin sebagian besar responden kelompok relaksasi nafas dalam perempuan sebanyak 9 responden (52,9%) sedangkan pijat refleksi kaki laki-laki sebanyak 11 responden (64,7%). Pendidikan responden kelompok relaksasi nafas dalam perempuan didominasi SD sebanyak 8 responden (46,1%) sedangkan pijat refleksi kaki sebanyak 9 responden (52,9%).

#### 2. Tingkat kecemasan sebelum intervensi relaksasi nafas dalam pada penderita hipertensi.

**Tabel 2 Tingkat kecemasan sebelum intervensi relaksasi nafas dalam pada penderita hipertensi**

| Tingkat kecemasan pre | Freskuensi | Persentasi |
|-----------------------|------------|------------|
| Ringan                | 7          | 41.2       |
| Sedang                | 10         | 58.8       |
| Total                 | 17         | 100.0      |

Tabel 2 menunjukkan hasil penelitian diperoleh tingkat kecemasan sebelum intervensi sebagian besar sedang sebanyak 10 responden (58,8%) dan 7 responden (41,2%) tingkat kecemasan ringan.

3. Tingkat kecemasan sesudah intervensi relaksasi nafas dalam pada penderita hipertensi.

**Tabel 3 Tingkat kecemasan sesudah intervensi relaksasi nafas dalam pada penderita hipertensi**

| <b>Tingkat kecemasan post</b> | <b>Freskuensi</b> | <b>Persentasi</b> |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|
| Tidak cemas                   | 2                 | 11.8              |
| Ringan                        | 10                | 58.8              |
| Sedang                        | 5                 | 29.4              |
| Total                         | 17                | 100.0             |

Tabel 3 menunjukkan hasil penelitian diperoleh tingkat kecemasan setelah intervensi sebagian besar ringan sebanyak 10 responden (58,8%) dan paling sedikit tidak cemas 2 responden (11,8%).

4. Tingkat kecemasan sebelum intervensi pijat refleksi kaki pada penderita hipertensi.

**Tabel 4 Tingkat kecemasan sebelum intervensi pijat refleksi kaki pada penderita hipertensi**

| <b>Tingkat kecemasan pre</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentasi</b> |
|------------------------------|------------------|-------------------|
| Ringan                       | 7                | 41.2              |
| Sedang                       | 10               | 58.8              |
| Total                        | 17               | 100.0             |

Tabel 4 menunjukkan hasil penelitian diperoleh tingkat kecemasan sebelum intervensi sebagian besar sedang sebanyak 10 responden (58,8%) dan 7 responden (41,2%) tingkat kecemasan ringan.

5. Tingkat kecemasan sesudah intervensi pijat reflesi kaki pada penderita hipertensi

**Tabel 5 Tingkat kecemasan sesudah intervensi pijat reflesi kaki pada penderita hipertensi**

| <b>Tingkat kecemasan post</b> | <b>Freskuensi</b> | <b>Persentasi</b> |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|
| Tidak cemas                   | 2                 | 11.8              |
| Ringan                        | 15                | 88.2              |
| Total                         | 17                | 100               |

Tabel 5 menunjukkan hasil penelitian diperoleh tingkat kecemasan setelah intervensi sebagian besar ringan sebanyak 15 responden (88,2%) dan 2 responden (11,8%) tidak cemas.

6. Perbedaan pijat refleksi kaki dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi

**Tabel 6 Perbedaan pijat refleksi kaki dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi**

| <b>Tingkat kecemasan</b>  | <b>n</b> | <b>Mean Rank</b> | <b><i>p value</i></b> |
|---------------------------|----------|------------------|-----------------------|
| Post Refleksi Nafas dalam | 17       | 21,24            | 0,028                 |
| Post Pijat Refleksi       | 17       | 13,76            |                       |

Tabel 6 menunjukkan hasil uji mann whitney diperoleh hasil p value sebesar 0,028 ( $< 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak) artinya ada perbedaan pijat refleksi kaki dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.

## **Pembahasan**

### **1. Tingkat kecemasan sebelum intervensi relaksasi nafas dalam pada penderita hipertensi.**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat kecemasan sebelum intervensi sebagian besar sedang sebanyak 10 responden (58,8%) dengan rata-rata skor 15,53. Adapun tingkat kecemasan paling rendah yaitu 8 sedangkan paling tinggi yaitu 21. Tingkat kecemasan yang dialami pasien sebelum diberikan intervensi menjelaskan bahwa mereka rata-rata tingkat kecemasan sedang. Dari hasil analisis didapatkan bahwa kecemasan yang dialami karena mereka takut akan penyakit yang dialaminya, dimana mereka belum mengetahui secara menyeluruh terkait dengan penyakitnya. Disisi lain, hal tersebut juga didukung dari tingkat pendidikan responden dimana mereka berpendidikan rendah. Penelitian Ariyanto (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan tingkat kecemasan penderita hipertensi.

Tambunan dkk., (2021) menjelaskan bahwa jika seseorang memiliki tekanan darah yang tinggi, maka berkemungkinan besar akan menyebabkan terjadinya berbagai penyakit antara lain sebagai berikut penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan, gagal ginjal dan agal jantung. Kondisi tersebut tentunya menjadikan seseorang yang mengidap penyakit ini menjadikan rasa takut dan cemas akan dampak yang dialaminya pada kemudian hari. Kecemasan (anxiety) merupakan bagian dari kondisi hidup, artinya kecemasan ada pada setiap orang. Kecemasan merupakan sumber memotivasi untuk berbuat kearah kemajuan dan kesuksesan hidup, apabila kecemasan itu dalam kondisi normal (normal anxiety), tetapi kecemasan yang tinggi melebihi batas normal (neurotic anxiety) ia akan mengganggu kesetabilan diri dan keseimbangan hidup (Hayat, 2017).

### **2. Tingkat kecemasan sesudah intervensi relaksasi nafas dalam pada penderita hipertensi**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat kecemasan setelah intervensi sebagian besar ringan sebanyak 10 responden (58,8%) dengan rata-rata skor 11,47. Adapun tingkat kecemasan paling rendah yaitu 3 sedangkan paling tinggi yaitu 18. Dari hasil tersebut menjelaskan bahwa tingkat kecemasan rata-rata dalam kategori tingkat cemas ringan. Hasil tersebut menjelaskan terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah mendapatkan intervensi relaksasi nafas dalam. Dari hasil analisis didapatkan bahwa penurunan tingkat kecemasan yang dialami oleh responden karena adanya efek relaksasi dari tindakan relaksasi nafas dalam sehingga responden merasa lebih rileks dan tenang.

Menurut Potter dan Perry (2015) menjelaskan efek relaksasi napas dalam antara lain terjadinya penurunan nadi, penurunan ketegangan otot, penurunan kecepatan metabolisme, peningkatan kesadaran global, perasaan damai dan sejahtera dan periode kewaspadaan yang santai. Relaksasi napas dalam yang dilakukan seseorang akan membuat dalam tubuh seseorang tersebut secara stimulan dapat meningkatkan saraf parasimpatik maka hormon kortisol dan adrenalin yang dapat menyebabkan stres akan menurun sehingga konsentrasi meningkat serta merasa tenang untuk mengatur napas sampai pernapasan kurang dari 60-70 kali per menit. Kemudian kadar  $PCO_2$  akan meningkat dan menurunkan pH sehingga akan meningkatkan kadar oksigen dalam. Hasil penelitian Noorrahman dan Pratikto (2022) menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan pada anggota kelompok dengan gangguan kecemasan ini menggunakan teknik relaksasi nafas (deep breathing) dalam menurunkan kecemasan ini efektif dalam menurunkan kecemasan. Teknik relaksasi napas dalam dapat memberikan

individu kontrol diri ketika terjadi rasa ketidaknyamanan atau cemas, stress fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan.

### 3. Tingkat kecemasan sebelum intervensi pijat refleksi kaki pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat kecemasan setelah intervensi sebagian besar sedang sebanyak 10 responden (58,8%) dengan rata-rata 16,06. Adapun tingkat kecemasan paling rendah yaitu 8 sedangkan paling tinggi yaitu 25. Hasil tersebut menjelaskan bahwa tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi responden cenderung dalam kategori tingkat kecemasan sedang. Kondisi tersebut dikarenakan pasien merasa takut dan gelisah akan penyakit yang dideritanya selama ini, sehingga mereka sering bolak balik ke rumah sakit. Dari hasil analisis didapatkan bahwa responden kurangnya paparan informasi terkait dengan penatalaksanaan dari penyakit hipertensi sehingga mereka sering merasa gelisah dan takut akan komplikasi yang akan dialaminya jika tidak dapat mengontrol tekanan darah.

Tambunan dkk., (2021) menjelaskan bahwa apabila seseorang memiliki tekanan darah yang tinggi, maka berkemungkinan besar akan menyebabkan terjadinya berbagai penyakit antara lain penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan, gagal ginjal dan gagal jantung. Komplikasi dari hipertensi juga merupakan faktor yang menyebabkan kecemasan pada pasien, kecemasan ini muncul karena ketakutan kondisi yang lebih buruk akan terjadi, hal tersebut yang membuat pasien mengalami kecemasan berat (Rizal, Rizani, & Marwansyah, 2021). Stuart (2006) dalam Annisa dan Ifdil (2016) mengemukakan tingkat kecemasan sedang digambarkan bahwa seseorang memungkinkan untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

### 4. Tingkat kecemasan sesudah intervensi pijat reflesi kaki pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat kecemasan setelah intervensi sebagian besar ringan sebanyak 15 responden (88,2%) dengan skor rata-rata 8,76. Adapun tingkat kecemasan paling rendah yaitu 3 sedangkan paling tinggi yaitu 12. Dari hasil tersebut menjelaskan bahwa tingkat kecemasan rata-rata dalam kategori tingkat cemas ringan. Hasil tersebut menjelaskan terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah mendapatkan intervensi relaksasi pijat reflesi kaki. Dari hasil analisis didapatkan bahwa pemberian pijat refleksi kaki memberikan rangsangan pada tubuh untuk mengeluarkan hormone yang dapat memberikan efek rileksasi tubuh. Pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphen yang merupakan pereda sakit alami. Endorphen juga dapat menciptakan perasaan yang nyaman dan enak (Danuatmadja, 2018). Rusdiansyah et al., (2021) terapi pijat refleksi kaki telah digunakan sebagai salah satu bagian dari terapi komplementer untuk pasien yang berbeda kondisi kesehatan. Pijat refleksi kaki sebagai salah satu jenis terapi pijat, merangsang refleks / refleksologi spesifik area dengan kaki dan dapat meningkatkan homeostasis. Area refleks adalah perwakilan dari tubuh yang berbeda organ yang dapat dirangsang melalui jalur saraf atau aktivitas yang menyerupai hormon.

### 5. Perbedaan pijat refleksi kaki dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji mann whitney diperoleh hasil p value sebesar 0,028 pada post intervensi terhadap dua kelompok, artinya ada perbedaan pijat refleksi kaki dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di RSUD Kemayoran. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa ada perbedaan post intervensi dikarenakan pada dua kelompok diberikan intervensi yang berbeda. Pemberian

intervensi yang berbeda ini menyebabkan adanya perbedaan dari hasil penyekoran tingkat kecemasan, dimana dari hasil analisis tingkat kecemasan yang mengalami penurunan signifikan pada kelompok pijat refleksi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Aziza (2019) bahwa terdapat perbedaan penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah diberikan akupresur dan relaksasi nafas dalam. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Retnaningsih, 2020), pijat refleksi dapat menstabilkan tekanan darah pasien hipertensi.

Penelitian Choudhari et. al, (2017) menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan. pada kelompok eksperimen, skor kecemasan rata-rata adalah 24,5 dan pada kelompok kontrol, skor rata-rata kecemasan pra-tes adalah 23,45. Nilai t-test tidak berpasangan adalah 0,62 membuktikan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kontrol dalam pre-test di  $<0,05$ . Pijat refleksi kaki dan teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu teknik untuk mengalihkan perhatian seseorang baik dari kecemasan maupun nyeri, pijat refleksi kaki dan teknik relaksasi nafas dalam juga mempunyai efek sama-sama memberikan rangsangan ke saraf simpatis yang menghasilkan respon relaksasi sehingga efektif bisa mengurangi kecemasan, dan mengurangi nyeri fisiologis. Namun dari hasil analisis ditemukan bahwa teknik pijat refleksi kaki lebih efektif jika dibandingkan relaksasi nafas dalam. Hal ini dikarenakan pijat refleksi memiliki kelebihan dalam memberikan rangsangan langsung pada titik saraf yang memberikan efek rileksasi. Penelitian Soheili et al., (2018) menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki lebih efektif jika dibandingkan relaksa.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Ada perbedaan pijat refleksi kaki dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di RSUD Kemayoran. Saran bagi bagi profesi keperawatan, diharapkan pihak profesi keperawatan dapat menggunakan suatu inovasi dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien-pasien dengan hipertensi salah satunya dengan pijat refleksi kaki maupun relaksasi nafas dalam dengan harapan dapat mempersingkat lama hari rawat pasien. Bagi Institusi Rumah Sakit, diharapkan penelitian ini dapat diterapkan di rumah sakit dalam upaya penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi menggunakan terapi komplementer pijat refleksi kaki.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Annisa, D.F. and Ifdil, I. (2016) 'Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)', *Konselor*, 5(2), p. 93. Available at: <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>.
- Ariyanto, Q.L. (2018) *Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Aziza, K.F. (2019) *Efektivitas Akupresur Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Grabag I Kabupaten Magelang Tahun 2019*, Universitas Muhammadiyah Magelang. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Choudhari, S.K. et al. (2017) 'A study to assess effectiveness of foot reflexology on anxiety of patients undergoing hemodialysis in tertiary care hospital, Karad', *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, 10(7), pp. 345–348. Available at: <https://doi.org/10.22159/ajpcr.2017.v10i7.18602>.
- Danuadmadja (2018) *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit :Tidak Harus Sakit untuk Menjadi Seorang Ibu*. Jakarta: Puspa Swara.
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan (no date).

- Efriza, J. dan (2018) 'REAL in Nursing Journal ( RNJ )', 1(3).
- Elvianis (2020) 'pengaruh terapi pijat terhadap kecemasan pada pasien yang akan menjalani prosedur PTCA.', *Penelitian Keperawatan*, 4(1), pp. 88–100.
- Hayat, A. (2017) 'Kecemasan dan Metode Pengendaliannya', *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1), pp. 52–63. Available at: <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>.
- Mills, K.T. *et al.* (2020) 'More than 700 million people with untreated hypertension', *Journal Wellnes*, pp. 1–5.
- Noorakhman, Y. and Pratikto, H. (2022) 'Relaksasi nafas dalam ( deep breathing ) untuk menurunkan kecemasan pada lansia Pendahuluan', *Journal of Psychological Research*, 1(4), pp. 215–222.
- Nurpaidah, A. (2020) *Literature Riview Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi*. Bandung.
- Potter, A. and Perry, A.G. (2015) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses,. Dan Praktik*. 4th edn. Jakarta: EGC.
- Retnaningsih, D. (2020) 'The Effect of Reflexology on the Blood Pressure Reduction', *EAS Journal of Nursing and Midwifery*, 2(2), pp. 148–153. Available at: <https://doi.org/10.31525/ct1-nct03877302>.
- Rizal, H., Rizani, A. and Marwansyah.H (2021) 'Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Dengan', *Jurnal Citra Keperawatan*, 6(1), pp. 18–24.
- Rusdiansyah, A.R. *et al.* (2021) 'Literatur Review: Terapi Pijat Refleksi Kaki Pada Pasien Hemodialisis yang Mengalami Kecemasan', *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 1(1), pp. 1–8.
- Soheili, M. *et al.* (2018) 'A comparison the effects of reflexology and relaxation on the psychological symptoms in women with multiple sclerosis', *Journal of Education and Health Promotion*, 6, pp. 1–6. Available at: <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>.
- Tambunan, Nurmayni, Rahayu, Sari, I. (2021) *Hipertensi Si Pembunuh Senyap 'Yuk kenali pencegahan dan penangananya.* ', *Buku Saku*.