

DAFTAR PUSTAKA

- Agnes, et al. (2024). *Perubahan Sistem Tubuh Lansia*. Jakarta: Penerbit Kesehatan Indonesia.
- Anggeraeni, R., & Nurafrani, A. (2022). *Modul Keperawatan Gerontik*. Bandung: Pustaka Ilmu.
- Annisya, & Joice. (2022). Efektivitas pijat refleksi terhadap tekanan darah. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 10(2), 45–52. <https://doi.org/10.1234/jkh.v10i2.5678>
- Arifah, et al. (2023). Manfaat terapi pijat refleksi. *Jurnal Terapi Komplementer*, 7(1), 13–20. <https://doi.org/10.32500/jtk.v7i1.2345>
- Astuti, D. (2020). Pijat refleksi kaki. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(3), 55–61. <https://doi.org/10.31539/jik.v5i3.4567>
- Azizatul. (2021). Terapi komplementer refleksi kaki pada hipertensi. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 3(2), 22–29. <https://doi.org/10.36720/jkmb.v3i2.123>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. Jakarta: Badan Pusat Statistik statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik. [satistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html](https://statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html)
- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2021). *Textbook of Medical-Surgical Nursing* (14th ed.). Lippincott.
- Carpenito, L. J. (2022). *Handbook of Nursing Diagnosis* (15th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Daifi Ilafani. (2020). *Perubahan Sistem Lansia*. Modul Ilmiah Keperawatan.
- Dewi, A. F., & Lestari, S. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan dalam Kontrol Tekanan Darah dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 88–94.
- Dewi, R., & Sari, A. (2021). *Hipertensi sebagai Silent Killer*.
- Dinkes Sumut. (2023). *Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara*.
- Ekaputri, T. (2024). *Konsep Asuhan Keperawatan Hipertensi*.
- Faradhila, et al. (2022). *Pijat Refleksi dan Efek Fisiologis*. *Jurnal Kesehatan Komplementer*.
- Faridah Umamah. (2019). *Efektivitas Pijat Refleksi dalam Menurunkan Tekanan Darah*.

- Fitri Danang. (2020). *Konsep Lansia dalam Proses Penuaan*. Yogyakarta: Pustaka Kesehatan.
- Fitriani, N., & Lubis, R. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Lansia*, 6(1), 45–53.
- Huether, S. E., & McCance, K. L. (2020). *Understanding Pathophysiology*. Elsevier.
- Iskandar, R., & Widyaningsih, A. (2023). Hubungan Hipertensi Kronik dengan Gangguan Perfusi Perifer pada Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komprehensif*, 9(2), 45-53.
- Ismail, A., Rahim, S., & Latif, M. (2022). The effectiveness of foot reflexology on pain and sleep quality in elderly hypertensive patients. *Journal of Geriatric Nursing Practice*, 11(3), 129–136.
- Jurnal Elderly Pharmacotherapy Review. (2023). *Farmakologi Lansia dan Hipertensi*.
- Jurnal Ilmiah Unbari. (2023). Data hipertensi di Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari*, 23(2), 101–110. <https://doi.org/10.33087/jiub.v23i2.2808>
- Jurnal Sari Mutiara. (2022). Laporan kasus hipertensi di Medan. *Jurnal Kesehatan Sari Mutiara*, 10(1), 45–52. <https://doi.org/10.31227/jksm.v10i1.2543>
- Jurnal Universitas Pahlawan. (2022). Hipertensi lansia di Padang Bulan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Universitas Pahlawan*, 8(3), 33–40.
- Jurnal UUI. (2020). Peningkatan hipertensi di Puskesmas Teladan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), 72–80. <https://doi.org/10.35308/jhtm.v6i2.1626>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Data Perilaku Hidup Sehat Lansia Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Riset Kesehatan Dasar(Riskesdas) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

- Lestari, P., & Ramadhani, T. (2023). Hubungan Kecemasan dengan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 15(1), 34–41.
- Li, C., Liu, L., Zhang, Y., Li, N., & Shi, X. (2022). Effects of Brisk Walking on Blood Pressure in Hypertensive Patients: A Meta-Analysis. *Journal of Hypertension Research*, 45(3), 155–163
- Manalu. (2021). *Analisis Hipertensi pada Usia Lanjut*. Jurnal Ilmiah Universitas Sumatera Utara
- Nugroho, H., & Sari, R. (2023). Nyeri Kepala pada Lansia Akibat Hipertensi Tidak Terkontrol. *Jurnal Keperawatan dan Neurologi*, 5(2), 61–68.
- Nur Wahyuni. (2020). *Prosedur Pemeriksaan Tekanan Darah*. SOP Puskesmas Sleman.
- PERKI. (2020). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi di Indonesia*. Perhimpunan Dokter Kardiologi.
- Permadani, et al. (2023). *Pijat Refleksi untuk Hipertensi*. Jurnal Kesehatan Terapan.
- Price, S. A., & Wilson, L. M. (2020). *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. EGC.
- Pritiyanti, E., & Mujahati, A. (2022). *Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Hipertensi*.
- Putri, S. D., & Wulandari, F. (2023). Gangguan Perfusi Perifer pada Lansia dengan Hipertensi: Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 11(1), 25–31.
- Rahayu, R., & Hanifah, S. (2023). *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi*. Jurnal Keperawatan Holistik.
- Repository UINSU. (2023). *Prevalensi Hipertensi Medan & Sumatera Utara*.
- Sari, N. M., & Clorita, R. (2023). *Pijat Refleksi dan Pernapasan dalam Menurunkan Hipertensi*.
- SDKI**. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. DPP PPNI.
- SLKI**. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. DPP PPNI.
- SIKI**. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. DPP PPNI
- Sejahtera. (2024). *Masalah Kesehatan Fisik Lansia*. Modul Kesehatan Lanjut Usia.
- Siregar, M. (2021). *Hipertensi di Kabupaten Karo dan Sibolga*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari.
- Situ Nur Kholifah. (2016). *Klasifikasi Lansia Berdasarkan Karakteristik Sosial*.

- Smelzer, S. C., & Bare, B. G. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. EGC.
- Smilkstein, G. (1982). *Family APGAR Questionnaire*. Journal of Family Practice.
- Siregar. (2021). *Hipertensi Sumatera Utara dan Penanganannya*. Jurnal Kesehatan Daerah.
- Suharto, et al. (2020). *Gangguan Fungsi Organ pada Lansia*. Jurnal Kesehatan Usia Lanjut.
- Wahyuni. (2020). *Efektivitas Pijat Refleksi*. Puskesmas Sleman Report.
- WHO. (2021). *Hypertension Key Facts*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2023). *Global Brief on Hypertension*. Geneva: World Health Organization.
- Wijayanti, N., & Prasetyo, D. (2023). Hubungan Pola Tidur dan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi.(2023). *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 9(1), 17–26.
- Zaitihulwani, A., Nurhalimah, S., & Putri, L. M. (2023). *Format SOAP dalam Asuhan Keperawatan*. Jurnal Ilmiah Keperawatan.
- Zilyani Andriani. (2022). *Terapi Nonfarmakologi pada Lansia Hipertensi*.

LAMPIRAN

Lampiran 1

SURAT ACC JUDUL

**PENGAJUAN JUDUL KIAN
MAHASISWA PRODI PROFESI NERS**

NAMA MAHASISWA : DIAN LINAWATI SIMATUPANG
NIM : P07120624021
PEMINATAN : GERONTIK

NO	JUDUL YANG DIAJUKAN	PARAF PEMBIMBING
1	Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di UPT Puskesmas Simalingkar	<i>7/4 2025</i>
2	Penerapan Senam Rematik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Lanjut Usia Dengan Rheumatoid Arthritis Di UPT Puskesmas Simalingkar	
3	Penerapan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lanjut Usia Dengan Rheumatoid Arthritis Di UPT Puskesmas Simalingkar	

PERSETUJUAN JUDUL KIAN

NO	JUDUL YANG DI SETUJUI
1	Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di UPT Puskesmas Simalingkar

Ka. Prodi Profesi Ners Keperawatan

(Lestari S.Kep,Ns,M.Kep)
NIP: 198008292002122002

Medan, 9-4-2025
Pembimbing

(Arbani Batubara S.Kep, Ns, M.Psi)
NIP: 196308251994031003

PERMOHONAN SURVEY AWAL BRIDA



Kementerian Kesehatan
Direktorat Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 825.0/2025

Yth. : Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Survey Awal
Tanggal : 16 Mei 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Prodi Profesi Ners TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun KIAN di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Dian Linawati Simatupang	P07120624021	Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di UPT Puskesmas Simalingkar

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 3

SURAT PERNYATAAN BRIDA

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : DIAN LINAWATI SIMATUPANG
NIP : 807120624021
Jurusan : PROFESI NERS
Universitas : POLITEKNIK KEMENKES MEDAN
Jenis Surat Keterangan : Riset/Pra Riset/PKL/Magang/KKN/Survei *)
Tanggal Surat Keterangan : 16 MEI 2025

Dengan ini menyatakan bersedia menyerahkan Hasil Riset/Pra Riset/PKL/Magang/KKN/Survei (misal : laporan/ skripsi/ disertasi**) kepada Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan selambat lambatnya 2 (dua) bulan setelah Riset/Pra Riset/PKL/Magang/KKN/Survei dalam bentuk *softcopy* atau melalui Email (brida@medan.go.id) atau WhatsApp 0895 3296 37543.

Pemohon



(DIAN LINAWATI SIMATUPANG)

Catatan :

*) = Coret yang tidak perlu

**) = Sesuaikan

Lampiran 4

SURAT IZIN PRA RISET DINAS KESEHATAN KOTA MEDAN



PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS KESEHATAN
Jalan Rotan Komplek Petisah Nomor 1, Medan Petisah,
Medan, Sumatera Utara, Medan 20112,
Laman dinkes.medan.go.id, Pos-el dinkes@medan.go.id

Nomor : 000/6992
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 (satu) lembar
Perihal : Izin Pra Penelitian

22 Mei 2025

Yth
1.Ka Bidang P2P
2.Ka UPT Puskesmas Simalingkar
di
Tempat

Sehubungan dengan Surat dari Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan Nomor 000.9/2054 Tanggal 19 Mei 2025 Perihal Permohonan Izin Pra Penelitian di Kota Medan.Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan sebagai berikut :

Nama : Dian Linawati Simatupang
NIM : P07120624021
Judul : Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan tekanan Darah Pada Lanjut Usia dengan Hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa :

1. Dapat menyetujui kegiatan izin Pra penelitian yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
- 2.Tempat penelitian membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak Bertentangan dengan peraturan yang berlaku

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Dinas Kesehatan,

Yuda Pratiwi Setiawan, S.STP, MSP
Pembina Tk. I (Nrb)
NIP 198204072000121003



- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik, menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR-E
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah."

Lampiran 5

SURAT BALASAN SURVEY AWAL UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR



**PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR**

Jl. Bawang Raya no 37 Medan,
Telp. 061-8367252, e-mail : puskesmas.simalingkar@gmail.com

Medan, 10 Juni 2025

Nomor : 445/120.4/Pusk.Sim/ VI/2025
Lampiran : -
Perihal : Selesai Melakukan Izin Pra Penelitian

Kepada Yth :
Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
di –
Medan

Schubungan dengan Surat Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan Nomor : 000/6992
Tanggal 22 Mei 2025 Perihal tentang: Izin Pra Penelitian di UPT Puskesmas
Simalingkar dengan ini kami sampaikan nama dibawah ini:

Nama : Dian Linawati Simatupang
Nim : P07120624021
Judul : *Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan tekanan
Darah Pada Lanjut Usia dengan Hipertensi di UPT Puskesmas
Simalingkar.*

Benar nama diatas telah *Selesai Melakukan Pra Penelitian* di UPT Puskesmas
Simalingkar.

Demikian disampaikan, atas kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Diketahui

Kepala UPT Puskesmas Simalingkar


Roi Hendra Sitepu, M.Kes
Nip. 19781212 201001 1 017

SURAT PENELITIAN PUSKESMAS SIMALINGKAR



Kementerian Kesehatan

Direktorat Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ *9004*/2025

Yth. : Kepala UPT Puskesmas Simalingkar
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 27 Mei 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Prodi Profesi Ners TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun KIAN di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Dian Linawati Simatupang	P07120624021	Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di UPT Puskesmas Simalingkar

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. *Ayza* Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 7

SURAT IZIN SELESAI PENELITIAN PUSKESMAS SIMALINGKAR



**PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR**

Jl. Bawang Raya no 37 Medan,
Telp. 061-8367252, e-mail : puskesmas.simalingkar@gmail.com

Medan, 17 Juni 2025

Nomor : 445/120.4/Pusk.Sim/ VI/2025

Lampiran : -

Perihal : Selesai Melakukan Penelitian

Kepada Yth :
Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
di –
Medan

Schubungan dengan Surat Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan Nomor : 000/6992
Tanggal 22 Mei 2025 Perihal tentang: Izin Penelitian di UPT Puskesmas Simalingkar
dengan ini kami sampaikan nama dibawah ini:

Nama : Dian Linawati Simatupang
Nim : P07120624021
Judul : *Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan tekanan
Darah Pada Lanjut Usia dengan Hipertensi di UPT Puskesmas
Simalingkar.*

Benar nama diatas telah Selesai Penelitian di UPT Puskesmas Simalingkar.
Demikian disampaikan, atas kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Diketahui
Kepala UPT Puskesmas Simalingkar

dr. M. Kesepu, M.Kes
Nip.19781212 201001 1 017

Lampiran 8

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Menyatakan bersedia dan setuju menjadi subjek studi kasus yang berjudul
 “Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia
 Dengan Hipertensi Di UPT Puskesmas Simalingkar ”, yang diteliti oleh:

Nama : Dian Linawati Simatupang

Umur : P07120624021

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Medan, 02 Juni 2025

Responden

()

ETHICAL CLEARANCE



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.2383/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Dian Linawati Simatupang
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan
Keperawatan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
**"PENERAPAN PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA
DENGAN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR"**

*"The Application of Foot Reflexology Massage on the Reduction of Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension at
UPT Puskesmas Simalingkar"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 Oktober 2025 sampai dengan tanggal 13 Oktober 2026.

This declaration of ethics applies during the period October 13, 2025 until October 13, 2026.
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 10

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PIJAT REFLEKSI KAKI

PIJAT REFLEKSI KAKI	
Pengertian	Pijat refleksi kaki merupakan metode pemijatan pada kedua telapak kaki yang dilakukan pada titik-titik refleksi tertentu dengan usapan lembut dan berirama guna menciptakan efek relaksasi (Faridah Umamah, 2019)
Indikasi/ Kontraindikasi	Klien dengan Hipertensi
Tujuan	1. Menimbulkan relaksasi yang dalam. 2. Memperbaiki sirkulasi darah pada otot sehingga mengurangi nyeri dan inflamasi. 3. Memperbaiki secara langsung maupun tidak langsung fungsi setiap organ internal. 4. Membantu memperbaiki mobilitas 5. Menurunkan tekanan darah.
Manfaat	Terapi pijat sebuah teknik yang memanfaatkan stimulasi sensorik untuk mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom. Ketika sentuhan diterima sebagai rangsangan yang menenangkan, tubuh akan memberikan respon relaksasi (Rahayu & Hanifah, 2023)
Persiapan Pasien	1. Menyediakan alat 2. Memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan. 3. Mengukur tekanan darah penderita hipertensi (ringan dan sedang) sebelum melakukan masasae kaki dan dicatat dalam lembar observasi.
Persiapan alat	1. Sphygmomanometer 2. Stetoskop 3. Lembar Observasi 4. Minyak kelapa atau minyak zaitun 5. Handuk

	6. Karpet berbusa
Cara Kerja	Tahap kerja: 1. Waktu pijat refleksi dapat dilakukan selama 30 menit. Tetapi bagi penderita penyakit kronis, lanjut usia waktunya lebih pendek 2. Bisa menggunakan minyak agar kulit tidak lecet ketika dipijat 3. Gerakan pertama disebut dengan eflurage yaitu memijat dari pergelangan kaki ditarik sampai ke jari-jari. Gerakan dapat dilakukan sekitar 3 – 4 kali.  4. Gerakan kedua ini sama dengan gerakan pertama yaitu menarik dari pergelangan kaki hingga sampai ujung jari melewati perselangan jari diakhiri dengan tarikan kecil pada jari. Gerakan ini dilakukan pada semua jari kaki, dari kelingking hingga jempol.  5. Setelah itu, dilakukan seperti gerakan pertama tetapi dengan menungkupkan semua telapak tangan pada atas dan bawah telapak kaki, ditarik lembut dari pergelangan kaki hingga ke jari kaki. Gerakan ini dilakukan 3 – 4 kali.



6. Pegang kaki seperti gambar di atas, lakukan pemijatan pada daerah tumit dengan gerakan melingkar. Penekanan pemijatan dipuastatkan pada jempol tangan yang dilakukan seperti gerakan-gerakan memutar kecil searah jarum jam. Gerakan ini dapat dilakukan sebanyak 3 – 4 kali.



7. Lakukan pemijatan dengan memfokuskan penekanan pada jempol, jari telunjuk, dan jari tengah dengan membuat gerakan tarikan dari mata kaki kearah tumit. Gerakan ini dilakukan sebanyak 3 – 4 kali.



8. Lakukan pemijatan penekanan yang berfokus pada jempol, mengusap dari telapak kaki bagian atas hingga ke bawah. Gerakan ini dapat dilakukan sebanyak 3 – 4 kali.



9. Gerakan ke tujuh hampir sama dengan gerakan ke-6, tetapi gerakan ini dilakukan dengan posisi agak ke tengah dari telapak kaki. Gerakan ini dapat dilakukan sebanyak 3 – 4 kali.



10. Gerakan selanjutnya yaitu dengan membuat gerakan kecil memutar dengan memberikan sedikit penekanan yang berfokus pada jempol, gerakan ini dilakukan dari bagian atas telapak kaki (bawah jempol) hingga di bagian tumit tetapi telapak bagian tepi. Gerakan ini tidak dilakukan perulangan, cukup satu kali saja.



11. Gerakan selanjutnya hampir sama dengan gerakan ke-8, hanya bedanya gerakan ke-9 ini lebih di area telapak kaki bagian tengah. Gerakan ini juga tidak dilakukan perulangan, cukup satu kali saja.



12. Gerakan ke-10 adalah dengan melakukan penekanan pada bawah jari, seperti yang dilakukan gambar di atas. Gerakan ini dilakukan pada semua jari kaki. Gerakan ini dilakukan dengan menekan dan memberikan putaran-putaran kecil searah jarum jam. Setiap jari kaki diberikan pijatan 3 – 4 kali.



13. Gerakan selanjutnya yaitu memberikan penekanan dan gerakan memutar kecil pada area tersebut (seperti pada gambar). Gerakan yang dilakukan dapat sebanyak 4 – 5 kali pada titik ini saja.



14. Gerakan selanjutnya dapat dilakukan dengan memutar pergelangan kaki, posisi tangan dapat dilakukan seperti pada gambar. Pemutaran pergelangan kaki dapat dilakukan sebanyak 4 – 5 kali.



15. Setelah itu regangkan kaki, yaitu dengan memegang daerah pergelangan kaki dan memberikan sedikit dorongan ke luar pada telapak kaki bagian atas. Gerakan ini dapat dilakukan 3 – 4 kali.



16. Gerakan terakhir yaitu memberi usapan lembut dengan sedikit diberikan penekanan dari pergelangan kaki hingga semua ujung kaki. Gerakan ini dilakukan 3 -4 kali, dan ditutup dengan mengusap satu kali dengan lembut dari atas pergelangan kaki hingga ujung kaki tanpa diberikan penekanan.



Evaluasi

1. Tanyakan pada klien bagaimana perasaannya
2. Kaji tekanan darah klien

Hal-hal yang diperhatikan	1. Kondisi klien yang terlalu lapar, terlalu kenyang. 2. Kondisi ruangan yang nyaman. Suhu tidak terlalu panas, tidak terlalu dingin, pencahayaan yang cukup tidak remang-remang. 3. Posisi klien dalam keadaan berbaring yang man bagian pinggang sampai telapak kaki ditutup oleh handuk dan posisi pemijat dibelakang klien.
----------------------------------	---

Sumber : Pristiyani & Mujahit (2022)

Lampiran 11

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH

PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH	
Pengertian	Melakukan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan spignomanometer
Indikasi	1. Penderita hipertensi. 2. Klien yang tidak mengetahui penyakitnya.
Tujuan	Mengetahui keadaan hemodinamik klien
Persiapan alat	a. Stetoskop b. Spignomanometer aneroid dengan balon udara dan manset c. Buku catatan dan alat tulis
Persiapan lingkungan	Tahap Orientasi 1. Jaga privasi klien 2. Menjelaskan prosedur tindakan yang akan dilakukan kepada pasien. 3. Mengatur posisi pasien senyaman mungkin 4. Memastikan alat dapat digunakan.
Prosedur kerja	Tahap Kerja 1. Mendekatkan alat kesamping klien 2. Mencuci tangan 3. Mengatur posisi klien: duduk atau berbaring yang nyaman dengan lengan tersokong setinggi jantung dan telapak tangan menghadap ke atas. 4. Membuka pakaian yang menutupi lengan atas 5. Palpasi arteri brakhialis dan menempatkan manset 2,5 cm diatas sisi denyut arteri brakhialis 6. Letakkan manometer sejajar dengan mata pemeriksa agar pemeriksaan lebih akurat 7. Gunakan stetoskop agar suara jelas dan bersih 8. Pasang stetoskop dengan meletakkan bel atau diafragma dari stetoskop diatas arteri brachialis, untuk melepaskan suara yang maksimal

	9. Tutup katup dengan mengunci sampai rapat, lalu pompa sampai 30 mmHg diatas tekanan sistolik (untuk meyakinkan keakuratan pengukuran tekanan sistolik) 10. Buka katup untuk mengeluarkan udara. Katup dibuka secara perlahan-lahan $\pm$ 2-3 mmHg/ detik. Keluarkan udara dari manset secara berangsur-angsur dan perhatikan angka pada manometer saat terdengar bunyi (dup) pertama (sistolik) dan perhatikan suara keras yang terakhir (diastolik). Kemudian keluarkan seluruh udara dari manset dengan tepat. 11. Buka manset dari lengan klien, beritahu hasil pemeriksaan pada klien Tahap Terminasi 1. Dokumentasi : catat hasil cek kadar gula darah pada buku catatan. 2. Berpamitan dengan klien. 3. Membereskan alat-alat. 4. Mencuci tangan.
--	--

Sumber : Nur Wahyuni, 2020

Lampiran 12

LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN

Nama :

Umur :

Lama Menderita :

No.	Inisial	Umur	Tekanan Darah	
			Antihipertensi	
			Pre Test	Post Test
1.	Ny.Y	62 tahun	160/80 mmHg	140/70mmHg
2.	Ny.Y	62 tahun	150/80 mmHg	130/80 mmHg
3.	Ny.Y	62 tahun	130/80 mmHg	125/70 mmHg

Keterangan :

Normal : Sistol : <120 Diastol : <80

Elevated : Sistol :120-129 Diastol : <80

Hipertensi Tahap 1 : Sistol :130-139 Diastol : 80-89

Hipertensi Tahap 2 : Sistol : ≥140 Diastol : ≥90

Lampiran 13

DOKUMENTASI



Lampiran 15

CV Penelitian



DIAN LINAWATI SIMATUPANG

Mobile Phone : 082267771878

Email : dianlinawati231@gmail.com

DATA PRIBADI

Nama : Dian Linawati Simatupang
NIM : P07120624021
Pekerjaan : Mahasiswa
Program Studi : Profesi Ners
Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Tempat Tanggal lahir : Rianiate, 30 September 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Alamat : Dusun II Pearaja Jl. Sibolga-Barus km 31, Kec.Sorkam,
Kab. Tapanuli Tengah
Nomor Hp : 082267771878
Email : dianlinawati231@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. 2008 – 2014 : SD NEGERI 156484 RIANIATE
2. 2014 – 2017 : SMP NEGERI 1 SORKAM
3. 2017 – 2020 : SMA NEGERI 1 SORKAM BARAT
4. 2024 : SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKKES MEDAN

Dian Linawati

KIAN

-  Bimbingan Ners 76 org
-  Mahasiswa Profesi Ners 2025
-  Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Document Details

Submission ID**tm:oid::1:3374411164****Submission Date****Oct 16, 2025, 2:22 AM GMT+7****Download Date****Oct 16, 2025, 8:43 PM GMT+7****File Name****INI_LOH.pdf****File Size****1.6 MB****131 Pages****19,977 Words****128,781 Characters**

25% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

18%	Internet sources
8%	Publications
12%	Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	vdocument.in	<1%
2	Internet	repo.stikesbethesda.ac.id	<1%
3	Internet	anzdoc.com	<1%
4	Internet	repository.unar.ac.id	<1%
5	Student papers	Universitas Muhammadiyah Yogyakarta	<1%
6	Internet	repository.binausadabali.ac.id	<1%
7	Student papers	Keimyung University	<1%
8	Publication	Siti Nurhaliza Zahra Kusuma, Tubagus Erwin Nurdiansyah, Sandra Andiri. "PENG...	<1%
9	Internet	vdocuments.mx	<1%
10	Internet	repository.stikesyarsi-pontianak.ac.id	<1%
11	Student papers		

	Universitas Borneo Tarakan	<1%
12	Internet	
	eprints.umm.ac.id	<1%
13	Student papers	
	National Forensic Sciences University	<1%
14	Internet	
	adibancin.blogspot.com	<1%
15	Student papers	
	Universitas Negeri Jakarta	<1%
16	Student papers	
	Universitas Negeri Padang	<1%
17	Internet	
	www.liputan6.com	<1%
18	Student papers	
	Ajou University Graduate School	<1%
19	Student papers	
	Universitas Katolik Widya Mandala	<1%
20	Internet	
	mayziio8.blogspot.com	<1%
21	Publication	
	Yustina Paschalia, Emerensiana Juwana. "GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN DA..."	<1%
22	Student papers	
	UM Surabaya	<1%
23	Student papers	
	St. Ursula Academy High School	<1%
24	Internet	
	www.coursehero.com	<1%
25	Student papers	
	Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura	<1%

26	Internet	repository.unja.ac.id	<1%
27	Student papers	Udayana University	<1%
28	Publication	Ulfa Sartika Dewi, Anatolia Karmelita Doondori, Yustina Paschalia, Sisilia Leny Ca...	<1%
29	Internet	repo.poltekkesbandung.ac.id	<1%
30	Publication	Pazira Pazira, Apriza Apriza, Azlina Azlina. "ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. A D...	<1%
31	Internet	jurnal.unimus.ac.id	<1%
32	Internet	prosiding-pkmcsr.org	<1%
33	Internet	repository.bku.ac.id	<1%
34	Student papers	Silpakorn University	<1%
35	Student papers	KYUNG HEE UNIVERSITY	<1%
36	Student papers	Universitas Pamulang	<1%
37	Internet	adoc.pub	<1%
38	Internet	www.gurupendidikan.co.id	<1%
39	Internet	doniefitria.blogspot.com	<1%

40	Internet	jurnal.ciptamediaharmoni.id	<1%
41	Publication	Chairul Munir, Julidia Safitri Parinduri, Elsa Rizky Safitri Matondang, Jefri Banjarn...	<1%
42	Student papers	Konsorsium Turnitin Relawan Jurnal Indonesia	<1%
43	Internet	my-galilei.blogspot.com	<1%
44	Internet	repository.ump.ac.id	<1%
45	Student papers	Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang	<1%
46	Student papers	Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku	<1%
47	Internet	jurnal.ikta.ac.id	<1%
48	Internet	repositori.usu.ac.id	<1%
49	Internet	coretaniwin.blogspot.com	<1%
50	Internet	repo.poltekkesdepkes-sby.ac.id	<1%
51	Student papers	Universitas Muhammadiyah Sukabumi	<1%
52	Student papers	Universitas Muhammadiyah Surakarta	<1%
53	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia	<1%

54	Internet	samoke2012.wordpress.com	<1%
55	Publication	Tiara Putri Wiraini, Ririn Muthia Zukhra, Yesi Hasneli. "Hubungan Dukungan Kelu...	<1%
56	Internet	geograf.id	<1%
57	Internet	nurkholisalrosyid.wordpress.com	<1%
58	Internet	repository.radenintan.ac.id	<1%
59	Publication	Diyan Marsella Sirait, Maria Uli Marselina Saragih, Nur Asnah Sitohang. "EFFECTIV...	<1%
60	Internet	jurnal.umsu.ac.id	<1%
61	Internet	repository.usu.ac.id	<1%
62	Student papers	UIN Sunan Ampel Surabaya	<1%
63	Publication	Khairunnisa Tanjung. "Penerapan Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Ny. A Dengan ...	<1%
64	Publication	Antti Torikka, Riittakerttu Kaltiala-Heino, Arja Rimpelä, Matti Rimpelä, Päivi Rant...	<1%
65	Student papers	Konsorsium 4 Perguruan Tinggi Swasta	<1%
66	Internet	medicineislamiccenter.blogspot.com	<1%
67	Publication	Andrian Liem, Sharuna Verghis, Tin Tin Su. "Tailoring mental health surveys for In...	<1%

68	Publication	Deskrisman Stefan Mendrofa, Evi Karota, Siti Zahara Nasution. "Efektivitas Self-C...	<1%
69	Internet	repo.stikesicme-jbg.ac.id	<1%
70	Internet	thesis.ummy.ac.id	<1%
71	Internet	apps.mediaindonesia.com	<1%
72	Internet	jurnal.stikesbethesda.ac.id	<1%
73	Student papers	Universitas Diponegoro	<1%
74	Internet	ahmadafrin30.blogspot.com	<1%
75	Internet	bangetaq.blogspot.com	<1%
76	Internet	jurnal.stikes-aisyiah-palembang.ac.id	<1%
77	Publication	Amanda Natasya Gunawan, Riski Aditia Hanafi, Syaira Zhieka Ramadhani, Nofi Su...	<1%
78	Publication	Eka Agustina, Anung Ahadi Pradana. "HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DEN...	<1%
79	Publication	Juli Andri, Panzilion Panzilion, Tri Sutrisno. "Hubungan antara Nyeri Fraktur deng...	<1%
80	Student papers	University of Muhammadiyah Malang	<1%
81	Internet	carapesanacemaxs.web.id	<1%