

JURNAL STIKES MUHAMMADIYAH CIAMIS : JURNAL KESEHATAN

Volume 9, Nomor 1, April 2022

ISSN: 2089-3906

EISSN:2656-5838

STABLE BLOOD PRESSURE WITH FOOT REFLECTION MASSAGE

Ethyca Sari¹, Lina Mahayaty², Undartri³

¹*Pogram Studi S1 Keperawatan STIKES Wiiliam Booth, ethyca.sari@yahoo.com, 081216086017*

²*Program Studi Profesi Ners STIKES Wiiliam Booth, lina_mswb@yahoo.com 081232284262*

³*Program Studi S1 Keperawatan STIKES Wiiliam Booth, undartri@gmail.com, 08123497058*

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history:

One of the diseases that arise because the blood vessels experience hardening (stiffness) in line with increasing age in the elderly is hypertension. This study aims to determine the effect of foot reflexology massage on the blood pressure of the elderly. The method used in this research is a pre-experimental method (one group time series design). Sampling technique Nonprobability sampling (purposive sampling). The total population is 30 and the number of samples is 28 respondents. The research data were taken using an observation sheet. The results showed that after foot reflexology therapy was carried out, blood pressure in the elderly decreased, most of them were mild hypertension as many as 24 respondents (85.7%). Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of p 0.001. Foot reflexology massage in the elderly with hypertension is effective in lowering blood pressure in the elderly. The results of this study can be used to help reduce blood pressure in the elderly.

Keywords:

elderly, foot reflexology, blood pressure

TEKANAN DARAH LANSIA STABIL DENGAN MASSAGE REFLEKSI *FOOT*

Kata Kunci:

lanjut usia, *massage refleksi foot*, tekanan darah

ABSTRAK

Salah satu penyakit yang timbul di karenakan pembuluh darah mengalami pengerasan (kaku) sejalan dengan bertambahnya usia pada lansia adalah hipertensi. Tujuan : Untuk pengaruh *massage refleksi foot* terhadap tekanan darah lansia. Metode yang digunakan pada penelitian ini metode *pra experimental (one group time series design)*. Teknik sampling *Nonprobability sampling (purposive sampling)*. Jumlah populasi 30 dan jumlah sampel sebanyak 28 responden. Data hasil penelitian diambil menggunakan lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi *massage refleksi foot*, tekanan darah pada lansia mengalami penurunan, yaitu sebagian besar adalah hipertensi ringan sebanyak 24 responden (85,7%). Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. *Massage refleksi foot* pada lansia yang mengalami hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia

PENDAHULUAN

Menua merupakan proses yang pasti dialami oleh setiap makhluk hidup. Penuaan merupakan proses alamiah yang terjadi terus menerus dan dimulai sejak manusia dilahirkan (Setiati, 2020). Fungsi organ menurun 1% setelah usia 30 tahun, pada semua sistem tubuh, mulai dari sistem integument, sistem muskuloskeletal, sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem pencernaan, sistem urinarius, sistem genitalia, sistem imun, sistem saraf pusat, sistem organ auditus, dan sistem organ visus (Tantomio, 2016). Peningkatan tekanan darah merupakan salah satu perubahan pada sistem tubuh lansia yang terkadang tidak disadari dan baru terdeteksi setelah melakukan pemeriksaan tekanan darah.

Peningkatan tekanan darah atau hipertensi merupakan salah satu penyakit yang

timbul pada lansia di karenakan pembuluh darah mengeras (kaku). Hal ini menyebabkan jantung memompa lebih kuat, dan akhirnya mengakibatkan peningkatan tekanan darah pada lansia. Peningkatan tekanan darah atau yang lebih dikenal dengan hipertensi merupakan suatu kondisi terjadi peningkatan tekanan darah sistolik yang berada di atas 140 dan diastolik kurang dari 90. Hipertensi menyebabkan pembuluh darah rusak, mengeras, dan mengencang. Keadaan ini menghalangi aliran darah menuju jantung, dan mengakibatkan nyeri dada (angina), serta sesak napas. Keadaan inilah yang disebut sebagai penyakit jantung koroner. Terhalangnya aliran darah tersebut juga dapat memicu detak jantung yang tidak teratur, bahkan serangan jantung. Hipertensi juga memaksa jantung bekerja lebih keras dari kondisi normal, untuk memompa darah. Keadaan ini menyebabkan bilik kiri jantung, yang bertugas

memompa darah ke seluruh tubuh menjadi tebal dan tegang (pembesaran jantung kiri) (Lestari, 2019). Diperlukan upaya untuk mengatasi Hipertensi pada lansia, salah satunya melalui terapi non farmakologis yaitu terapi komplementer.

Terapi Komplementer adalah penerapan kesehatan tradisional yang memanfaatkan ilmu biomedis dan biokultural dalam penjelasannya serta manfaat dan keamanannya terbukti secara ilmiah (Moeloek, 2018). *Massage refleksi* merupakan seni penyembuhan secara alami yang berdasarkan kepada prinsip pengaruh *refleksi* kaki, tangan dan telinga terhadap bagian tubuh seperti kelenjar dan organ-organ tubuh lainnya (Putri & Amalia, 2021). *Massage refleksi* salah satu upaya yang dapat dilakukan pilihan untuk mengatasi rasa pegal dan lelah yang muncul setelah beraktivitas sepanjang hari atau akibat kondisi tertentu. Selain itu, metode pijat ini juga dipercaya dapat mendeteksi dan mengatasi berbagai masalah kesehatan. *Massage refleksi* merupakan salah satu teknik pengobatan tradisional yang berasal dari Tiongkok dan Mesir. Berbeda dengan metode pijat atau urut biasa, *massage refleksi* berfokus pada titik tertentu di bagian tubuh, seperti kaki, tangan, dan telinga. *Massage refleksi* menggunakan ibu jari dan jari lainnya untuk menekan titik saraf pada tangan dan kaki. Terapi komplementer *massage refleksi foot* saat ini banyak dilakukan karena *massage* ini dapat meredakan nyeri, melancarkan peredaran darah, mendorong kemampuan tingkatan gerak, dapat mengurangi rasa stress sehingga menimbulkan perasaan yang lebih nyaman dan menenangkan (Hadijah, 2019). Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *massage refleksi foot* terhadap tekanan darah pada lanjut usia.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan adalah bersifat *pra experimental design (one group pra post test design)*. Jumlah populasi 30

orang. Pengambilan *sampling* diambil dengan *nonprobability sampling (purposive sampling)* sedangkan Variabel bebas (*independent*) pada penelitian ini adalah *massage refleksi foot*. Variabel terikat (*dependent*) dalam penelitian ini adalah hipertensi lanjut usia. Instrument penelitian berupa lembar observasi tekanan darah pada lansia hipertensi.

Proses pengambilan data dilakukan dengan pendekatan kepada lanjut usia yang berusia ≥ 60 tahun dengan melakukan pengukuran tekanan darah dan wawancara berupa pertanyaan pemakaian obat anti hipertensi serta kondisi kesehatan lansia. Bila tekanan darah lansia $\geq 140/90$ mmHg, kondisi sehat dan tidak sedang mengalami sakit, serta tidak sedang mengkonsumsi obat antihipertensi maka lansia masuk dalam kriteria inklusi. Setelah kriteria inklusi terpenuhi, lansia dapat diberikan *informed consent* untuk mendapatkan persetujuan kesediaan lansia untuk menjadi responden dalam penelitian ini secara tertulis. penelitian ini dilakukan dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah *preintervensi* pada lanjut usia, kemudian dilakukan intervensi/tindakan *massage refleksi foot* pada 28 responden seminggu dua kali, kemudian diukur tekanan darah *post Intervensi* pada lanjut usia. Hasil penelitian menggunakan bantuan Analisa SPSS *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data:

1.Data Umum

Tabel 1. Distribusi Reponden Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Di Buduran Sidoarjo Tahun 2021

No	Jenis Kelamin	N	Presentase (%)
1	Laki-Laki	7	25
2	Perempuan	21	75
Total		28	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa responden sebagian besar banyak berjenis kelamin perempuan dengan jumlah sebanyak 21 responden (75,0%).

Tabel 2. Distribusi Reponden Berdasarkan Usia Responden Di Buduran Sidoarjo Tahun 2021

No	Usia	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	45 – 59 tahun	0	0
2	60 – 74 tahun	23	82,1
3	75 – 90 tahun	5	17,9
4	Diatas 90 tahun	0	0
Total		28	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa berdasarkan usia sebagian besar responden adalah banyak berusia 60 -74 tahun sebanyak 23 responden (82,1%)

Tabel 3. Distribusi Reponden Berdasarkan Aktivitas Responden Di Buduran Sidoarjo Tahun 2021

No	Pola Aktivitas/Olahraga	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	Tidak pernah olahraga/ aktivitas	22	78,6
2	Olahraga/aktivitas rutin tiap hari	6	21,4
Total		28	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa responden sebagian besar banyak yang tidak pernah olahraga/aktivitas sebanyak 22 responden (78,6%)

Tabel 4 Distribusi Reponden Berdasarkan Diet Responden Di Buduran Sidoarjo Tahun 2021

No	Konsumsi Makanan	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	Diet tidak sehat	4	14,3
2	Diet sehat	24	85,7

Total	28	100
-------	----	-----

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa responden sebagian besar banyak yang mengkonsumsi diet sehat sebanyak 24 responden (85,7%)

2. Data Khusus

Tabel 5. Distribusi Tekanan Darah Repsonden Sebelum Dilakukan Terapi *Massage Refleksi Foot* Di Buduran Sidoarjo Tahun 2021

No	Kriteria Hipertensi Sebelum Terapi	<i>Massage Refleksi Foot</i>	
		Frekuensi	Presen tase (%)
1	Hipertensi Ringan	12	42,9
2	Hipertensi Sedang	12	42,9
3	Hipertensi Berat	4	14,2
Total		28	100

Berdasarkan tabel 5 didapatkan data sebagian tekanan darah besar responden sebagian sebelum dilakukan terapi *massage refleksi foot* mengalami hipertensi ringan dan hipertensi sedang masing masing 12 responden (42,9%).

Tabel 6. Distribusi Tekanan Darah Repsonden Setelah Dilakukan Terapi *Massage Refleksi Foot* Di Buduran Sidoarjo Tahun 2021

No	Kriteria Hipertensi Sesudah Terapi	<i>Massage Refleksi Foot</i>	
		Frek	Presentase (%)
1	Hipertensi Ringan	24	85,7
2	Hipertensi Sedang	3	10,7
3	Hipertensi Berat	1	3,6
	Total	28	100

Berdasarkan tabel 6 didapatkan data sebagian tekanan darah besar responden setelah dilakukan terapi *massage refleksi foot* mengalami hipertensi ringan sebanyak 24 responden (85,7%).

Tabel 7. Pengaruh Terapi *Massage Refleksi Foot* terhadap Tekanan Darah Repsonden Di Buduran Sidoarjo Tahun 2021

No	Kriteria Hipertensi	<i>Massage Refleksi Foot</i>			
		<i>PreTest</i>		<i>Post Test</i>	
		Frek	Pres (%)	Frek	Pres (%)
1	Hipertensi Ringan	12	42,9	24	85,7
2	Hipertensi Sedang	12	42,9	3	10,7
3	Hipertensi Berat	4	14,2	1	3,6
	Total	28	100	28	100
Hasil Uji Wilcoxon		P = 0.001			

Berdasarkan tabel 7 didapatkan data bahwa responden sebagian besar sebelum terapi *Massage Refleksi Foot* memiliki hipertensi ringan dan sedang sebanyak 12 responden (42,9 %) dan setelah dilakukan terapi *massage refleksi foot* didapatkan data sebagian besar responden mengalami hipertensi ringan sebanyak 24 responden (85,7%). Berdasarkan analisa data menggunakan uji Wilcoxon dan

didapatkan tingkatan signifikansi sebesar $p = 0,001$.

PEMBAHASAN

1. Tekanan Darah Lanjut Usia Sebelum Dilakukan Massafe Refleksi Foot

Berdasarkan tabel 5 didapatkan data bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan terapi massage refleksi foot sebagian besar mengalami hipertensi sedang mengalami hipertensi ringan dan hipertensi sedang masing masing 12 responden (42,9%).

World Health Organization (2021) memaparkan hipertensi adalah ketika tekanan darah terlalu tinggi dan penyebab terjadinya hipertensi adalah penyebab yang dapat dihindari dan penyebab yang tidak dapat dihindari. penyebab yang dapat dihindari yaitu diet tidak sehat misal konsumsi garam berlebihan, diet tinggi lemak jenuh dan lemak trans, rendah asupan buah dan sayuran, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi tembakau dan alkohol serta kelebihan berat badan atau obesitas. Sedangkan penyebab yang tidak dapat dihindari adalah riwayat keluarga hipertensi, umur diatas 65 tahun dan penyakit penyerta yang diderita seperti diabetes atau gagal ginjal. Benetos, 2019 dalam penelitiannya yang berjudul *Hypertension Management in Older and Frail Older Patients* menyimpulkan menyimpulkan bahwa prevalensi hipertensi arteri, khususnya hipertensi sistolik, terus meningkat di seluruh dunia. Ini terutama merupakan ekspresi klinis dari pengerasan arteri sebagai akibat dari penuaan populasi. Peningkatan kronis tekanan darah merupakan faktor risiko utama tidak hanya untuk morbiditas dan mortalitas kardiovaskular tetapi juga untuk penurunan kognitif dan hilangnya otonomi di kemudian hari.

Jika dikaitkan antara teori dan fakta hal

ini terbukti terdapat kesamaan, dimana sebagian besar lansia yang mengalami hipertensi dikarenakan proses penuaan dimana dalam proses penuaan terjadi penurunan degerative pada pembuluh darah yang akhirnya berdampak terjadinya hipertensi pada lanjut usia. Oleh sebab itu hipertensi pada lanjut usia biasanya bersifat *silent* atau tidak dirasakan. Pengerasan pembuluh darah terjadi karena elastisitas pembuluh darah lansia menurun penyebabnya karena penurunan fungsi-fungsi organ lainnya.

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa responden sebagian besar banyak berjenis kelamin perempuan dengan jumlah sebanyak 21 responden (75,0%). Pada hasil tabel tersebut menunjukkan hipertensi pada lanjut usia banyak terjadi pada wanita dibandingkan pada pria. Menurut WHO, 2021 hipertensi banyak terjadi pada lansia perempuan dibandingkan lansia laki-laki, hal tersebut dapat terjadi karena pada lansia perempuan terjadi penurunan hormonal seperti terjadinya menopause. Hal ini sejalan dengan Falah (2019) dalam penelitiannya yang bertujuan mencari hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya memaparkan bahwa wanita lebih beresiko 0,4 kali mengalami hipertensi dibandingkan pria. Status reproduksi pada wanita lanjut usia dapat memengaruhi erjadinya hipertensi. Perubahan vaskular dan perubahan hormonal dengan menopause merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya hipertensi (Brahmbhatt, Gupta, Hamrahian, 2019). Lansia berjenis kelamin perempuan harus berhati-hati apabila sudah mengalami menopause, sebab dengan menurunnya hormon esterogen pada lanjut usia wanita berdampak menurunnya semua sistem tubuh termasuk dapat menyebabkan terjadinya hipertensi.

Berdasarkan data dari tabel 2 didapatkan bahwa responden sebagian besar banyak berusia

60 -74 tahun sebanyak 23 responden (82,1%). Pada hasil tabel tersebut menunjukkan hipertensi banyak terjadi pada usia diatas 60 tahun. Faktor risiko umur diatas 65 tahun termasuk dalam risiko yang tidak dapat dimodifikasi disebabkan pada umur tersebut pembuluh darah mengalami degenerasi sehingga menyebabkan pengkakuan pembuluh darah atau tidak elastik seperti dahulu (WHO, 2021). Hal ini sejalan dengan Cakan, 2017 dalam penelitiannya yang berjudul *Hypertension in the elderly* menyimpulkan bahwa hipertensi merupakan masalah umum pada orang lanjut usia (usia > 65 tahun), dengan prevalensi mencapai 60-80%. hipertensi sistolik terisolasi sebagian besar terjadi pada pasien yang lebih tua. Berdasarkan hasil penelitian dan teori dapat ditarik kesimpulan bawah lansia mengalami hipertensi dibandingkan dengan peningkatan usia sistem kerja tubuh terutama jantung, ginjal dan hormonal tiroid sudah berangsur-angsur menurun.

2. Hipertensi Lanjut Usia Sesudah Dilakukan *Massafe Refleksi Foot*

Berdasarkan tabel 6 didapatkan data sebagian besar responden sesudah dilakukan terapi *massage refleksi foot* selama 2 kali dalam seminggu sebagian besar tekanan darah responden mengalami penurunan yaitu hipertensi ringan sebanyak 24 orang (85,7 %).

Putri & Amelia, 2021 menyatakan bahwa keuntungan *massage refleksi* adalah relaksasi, memperbaiki sirkulasi, menormalkan fungsi organ, membuang racun didalam tubuh, manajemen nyeri, memperkuat sistem kekebalan tubuh, membuat tidur lebih nyaman dan membuat kesehatan lebih terjaga. Niu (2018) dalam penelitiannya yang berjudul "*acupuncture, biofeedback, massage, Qi gong, relaxation therapy, device-guided breathing, yoga and tai chi are used to reduce blood pressure drop*" were recommended on the basis of a high-quality systematic review" memaparkan bahwa pijat dan akupunktur disertai obat antihipertensi sagat efektif untuk

membantu menurunkan tekanan darah dan tidak memiliki kontraindikasi.

Terapi *massage refleksi* dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia secara berlahan dengan cara meregangkan otot-otot lansia sehingga peredaran darah pada lansia ikut lancar, dengan lancarnya aliran pembuluh darah akan mengurangi terjadinya peningkatan tekanan darah yang berlebihan. Peregangan otot yang baik melalui *massage refleksi* juga dapat membantu menurunkan rasa cemas atau gangguan psikologis akibat masalah hipertensi yang dihadapi lansia.

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa responden sebagian besar banyak yang tidak pernah olahraga/aktivitas sebanyak 22 responden (78,6%). (Rohimah & Dewi, 2022) dalam penelitiannya bertujuan mencari pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi diperoleh hasil yang signifikan yaitu $p = 0,000$, Ha diterima yang artinya terdapat pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap tekanan darah pada lansia. Berdasarkan hasil didapatkan dari 22 responden tidak melakukan aktifitas sehingga tekanan darah mereka tinggi. Aktivitas fisik jalan kaki merupakan jenis olahraga yang sangat mudah karena setiap orang baik muda maupun orang tua dapat melakukannya. Murah karena tidak banyak peralatan yang diperlukan kecuali sepatu.

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa responden sebagian besar banyak yang melakukan diet sehat sebanyak 24 responden (85,7%). Berdasarkan tabel tersebut bahwa sebagian besar responden mengkonsumsi makanan dengan diet sehat. Menurut Sergi (2017) dalam penelitiannya yang berjudul *Taste loss in the elderly: Possible implications for dietary habits* dapat disimpulkan kebiasaan makan di kehidupan nyata tampaknya lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial dan psikologis lainnya. Fungsi gustatory lansia perlu diteliti untuk mengidentifikasi strategi diet yang dapat mencegah konsekuensi dari kebiasaan

makan yang tidak sehat pada lansia. Menurut Vecchioli (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “*The Role of Physical Exercise and Omega-3 Fatty Acids in Depressive Illness in the Elderly*” dapat disimpulkan mengatakan muncul kesadaran bahwa gaya hidup aktif dan diet seimbang dapat menjadi strategi pencegahan biaya rendah yang valid untuk melawan penyakit depresi pada orang tua. Jika dikaitkan antara teori dan fakta didapatkan persamaan makna bahwa pola konsumsi makanan yang dikonsumsi lansia berpengaruh besar terhadap kesehatan atau peningkatan hipertensi, sehingga pentingnya menjaga konsumsi makanan lansia tetap dalam menu sehat dengan mengurangi banyak makanan asin, makanan berlemak baik lemak nabati dan hewani.

3. Analisa Pengaruh *Massage Refleksi Foot* Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Lansia

Berdasarkan tabel 7 didapatkan data bahwa sebagian besar responden sebelum terapi *massage refleksi foot* mengalami hipertensi sedang dan hipertensi berat masing masing sebanyak 12 responden (42,9%), setelah dilakukan *massage refleksi foot* hipertensi sebagian besar adalah hipertensi ringan sebanyak 24 responden (85,7%). Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan hasil derajat signifikansi $p < 0,05$ yaitu $p = 0.001$ yang artinya terdapat pengaruh yang kuat *massage refleksi foot* terhadap tekanan darah lansia. *Massage refleksi foot terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi*. Hal tersebut dapat disebabkan karena pada daerah kaki/*foot* banyak saraf-saraf yang menghubungkan tekanan pada saraf pusat dimana dengan impuls-impuls yang dihantarkan dari *massage refleksi foot* akan memberikan rangsangan relaksasi pada sistem saraf pusat sehingga tekanan darah akan bertahap turun.

KESIMPULAN DAN SARAN

Massage refleksi foot efektif dalam menurunkan hipertensi lansia dengan nilai signifikansi $p = 0.001$. Komplementer *massage refleksi foot* dapat diaplikasikan rutin pada lansia yang mengalami hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Benetos, Athanase(2019), Hypertension Management in Older and Frail Older Patients. *Circ Res*.Mar 29;124(7):1045-1060. Doi: 10.1161/CIRCRESAHA.118.313236.
- Cakan, F.O. (2017). Hypertension in the elderly: *Turk Kardiyol Dern Ars*. 45 Suppl 5: 29–31 doi: 10.5543/tkda.2017.95554
- Rudnicka, E (2020), The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing. *Maturitas*. 2020 Sep;139 :6-11.doi: 10.1016/j.maturitas.2020.05.018.
- Falah, M. (2019), Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya Volume 3 Nomor 1, Mei 2019, Hal. 85 – 94.*
- Hadijah, Siti. (2019). Jika Rutin Dilakukan, Inilah Manfaat Pijat Refleksi Bagi Kesehatan, Jakarta Barat : Cermati.com, Diakses terakhir tanggal 2 September 2021.
- Moeloek, Nila Farid. (2018). Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer, Jakarta : Peraturan Menteri Kesehatan No. 15 Tahun 2018, Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Niu, Jian Fei (2018), Should acupuncture, biofeedback, massage, Qi gong,

relaxation therapy, device-guided breathing, yoga and tai chi be used to reduce blood pressure?: Recommendations based on high-quality systematic reviews. *Complement Ther Med.* 2019 Feb;42:322-331. Doi: 10.1016/j.ctim.2018.10.017.

(Resolution WHA67.18(2014)), A72 (59 : 19-21).

Putri, Dewi Murdiyanti Prihatin, dan Rahmita Nuril Amalia. (2021). *Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi Dalam Keperawatan*, Yogyakarta : PT Pustaka Baru.

Putri, Dewi Murdiyanti Prihatin, dan Rahmita Nuril Amalia. (2021). *Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi Dalam Keperawatan*, Yogyakarta : PT Pustaka Baru

Rohimah, S. & Dewi, N.P. (2022). Jalan Kaki Dapatv Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Healthcare Nursing Journal.* Vol 4. No 1. (157-167).

Sergi, G., Bano, G., Pizzato, S., Veronese, N., & Manzato, E. (2017). Taste loss in the elderly: Possible implications for dietary habits. *Crit Rev Food Sci Nutr.*2017 Nov 22;57(17):3684-3689.doi: 10.1080/10408398.2016.1160208.

Setiati, Siti. (2020). *Mengenal Proses Baru Proses Menua*, Jakarta : Geriatri.id

Vecchioli, S.F., Sacchetti, S., di Robilant, V.N, Stfano & Cutuli, D. (2018), The Role of Physical Exercise and Omega-3 Fatty Acids in Depressive Illness in the Elderly. *Curr Neuropharmacol.* 2018 Mar 5;16(3):308-326.

World Health Organization (WHO), (2019). *Seventy Second World Health Assembly, Traditional medicin*

