

ABSTRACT

**THE EFFECT OF MASSAGE, WARM FOOT SOAK AND
AROMATHERAPY FOR DECREASING BLOOD PRESSURE IN ELDERLY
WITH HYPERTENSION**

LITERATURE REVIEW

By:

Emmalia Adhifitama

Background: The increase in blood pressure that lasts long enough to cause damage to the kidneys, heart and brain. The purpose of this study was to determine the effect of massage, warm water foot soaking and aromatherapy on lowering blood pressure in hypertensive elderly people based on empirical studies of the last ten years. **Methods** : Search for journals or articles using a database through *Scopus, ProQuest, Pubmed, SAGE, EBSCO, Scient Direct, Research Gate, and Google Scholar*. *The Center for Review and Dissemination and The Joanna Briggs Institute* was used to assess the quality of the study. The framework used for the review is PICOS and the inclusion criteria used are English and Indonesian language journals with a coverage of the last 10 years. **Results:** There were thirteen studies that matched the research criteria. Six studies suggest that age is a major factor in hypertension in addition to the presence of excess sympathetic activity. Meanwhile, strategies to reduce blood pressure in the elderly include massage, soaking feet in warm water, and aromatherapy. **Conclusion:** Decreased prevalence of hypertension in the elderly can be carried out pharmacologically and non pharmacologically. The strategy is quite effective for lowering blood pressure in elderly hypertensive are massage, foot soak warm water and the addition of aromatherapy as inhaled a calming effect. Determines successfully in complementary therapy in lowering blood pressure.

Keywords: Massage, Warm Water Soak Foot, Aromatherapy, Hypertension

ABSTRAK

**PENGARUH *MASSAGE*, RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN
AROMATHERAPY TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA HIPERTENSI**

LITERATURE REVIEW

Oleh :

Emmalia Adhifitama

Latar Belakang: Peningkatan tekanan darah yang berlangsung cukup lama akan menimbulkan kerusakan pada organ ginjal, jantung, dan otak. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *massage*, rendam kaki air hangat dan *aromatherapy* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi berdasarkan studi empiris sepuluh tahun terakhir. **Metode:** Pencarian jurnal atau artikel menggunakan database melalui *Scopus*, *ProQuest*, *Pubmed*, *SAGE*, *EBSCO*, *Scient Direct*, *Research Gate*, dan *Google Scholar*. *The Centre for Review and Dissemination* and *The Joanna Briggs Institute* digunakan untuk menilai kualitas penelitian. Framework yang digunakan untuk mereview adalah PICOS dan kriteria inklusi yang digunakan yakni jurnal berbahasa Inggris dan berbahasa Indonesia dengan cakupan 10 tahun terakhir. **Hasil:** Terdapat tiga belas studi yang sesuai dengan kriteria penelitian. Enam penelitian mengemukakan bahwa usia merupakan faktor utama hipertensi disamping adanya faktor aktifitas saraf simpatis berlebih. Sementara itu strategi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia antara lain *massage*, rendam kaki air hangat, dan *aromatherapy* serai. **Kesimpulan:** Penurunan prevalensi kejadian hipertensi pada lanjut usia dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Strategi cukup efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi adalah *massage*, rendaman kaki air hangat serta penambahan *aromatherapy* sebagai inhalasi yang memberikan efek menenangkan. Kedisiplinan dalam melakukan terapi menentukan keberhasilan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia

Kata Kunci : *Massage*, Rendaman Kaki Air Hangat, *Aromatherapy*, Hipertensi