

## PENERAPAN TERAPI PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI TAHUN 2021

Oleh

Leti Aryati<sup>1</sup>, M.Hasan Azhari<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa DIII Program Studi Keperawatan Akper Kesdam 2/Sriwijaya

Email : Lettyaryati11@gmail.com

<sup>2</sup> Dosen DIII Program Studi Keperawatan Kesdam 2/Sriwijaya

Email : MhasanAzhari@gmail.com

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Hipertensi dikenal juga dengan sebutan tekanan darah tinggi. Hipertensi ini terjadi apabila peningkatan tekanan darah sistol dan diastol secara konsisten di atas 140/90 mmHg. Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang sering dijumpai di Indonesia. Hipertensi dapat menyerang berbagai kalangan di masyarakat dari tingkat sosial tinggi hingga menengah kebawah. Selain itu, meningkatnya usia pada seseorang beresiko untuk menderita hipertensi akan semakin besar dan karena pengaruh usia seseorang terhadap kemunculan stres juga sering terjadi. Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular yang menjadi masalah serius karena prevalensi penyakit ini terus meningkat. Hipertensi sering tidak menunjukkan tanda dan gejala sehingga menjadi pembunuh diam-diam (*the silent killer of death*) dan menjadi pencetus utama timbulnya penyakit jantung, stroke dan ginjal.

**Tujuan :** Studi literatur ini bertujuan untuk memperoleh gambaran penerapan terapi pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan Hipertensi.

**Metode :** Metode yang digunakan dalam pengumpulan jurnal ini menggunakan google scholar dan Portal Garuda yang diterbitkan dari tahun 2015-2019.

**Hasil :** Berdasarkan lima jurnal yang telah di review hasil yang didapat setelah melakukan identifikasi dan analisis pemberian terapi pijat refleksi menunjukkan adanya pengaruh dalam menurunkan nyeri kepala dan tekanan darah.

**Kata Kunci :** Terapi pijat refleksi telapak kaki, tekanan darah dan hipertensi.

### ABSTRACT

**Background:** Hypertension is also known as high blood pressure. Hypertension occurs when the increase in blood pressure of systol and diastol is consistently above 140/90 mmHg. Hypertension is one of the diseases that are often found in Indonesia. Hypertension can attack various circles in society from high to lower social level. In addition, increasing age in a person at risk for hypertension will be greater and because of the influence of a person's age on the appearance of stress is also common. Hypertension is a non-communicable disease that becomes a serious problem because the prevalence of this disease continues to increase. Hypertension often shows no signs and symptoms so it becomes a silent killer of death and becomes the main originator of the onset of heart disease, stroke and kidney disease.

**Purpose :** This literature study aims to obtain an overview of the application of reflexology therapy to decrease blood pressure in patients with Hypertension.

**Method :** The method used in collecting this journal using google scholar and Portal Garuda published from 2015-2019.

**Results :** Based on five journals that have been reviewed the results obtained after identification and analysis of the administration of reflexology therapy shows an influence in lowering headaches and blood pressure.

**Keywords:** Foot reflexology therapy, blood pressure and hypertension.

## **1. PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

salah satu penyakit tidak menular dan paling banyak ditemui di Indonesia biasa dikenal dengan nama tekanan darah tinggi. Penyakit tersebut merupakan salah satu faktor penyebab stroke dan jantung. Hipertensi disebut juga sebagai “The Silent Kiler” yang dapat menyebabkan kematian tanpa menunjukkan tanda dan gejala (Ernawati, 2013 dalam jurnal Rindi&Ari,2019). Menurut catatan Badan Kesehatan Dunia Angka kejadian hipertensi masih cukup tinggi untuk saat ini yaitu, sekitar 10% dari seluruh dunia. Di Amerika Serikat, sekitar 20% sampai 25% menderita hipertensi. Dari presentasi ini 90% sampai 95% menderita hipertensi primer, artinya belum di ketahui penyebab peningkatan tekanan darah tinggi. Data terbaru menyatakan 24,7% penduduk Asia tenggara dan 23,3% penduduk Indonesia usia 18 tahun ke atas sudah banyak yang mengalami hipertensi pada tahun 2014 (WHO, 2015 dalam jurnal Rindi&Ari,2019).

Kejadian hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan prevalensi, yaitu pada tahun 2013 pada umur < 18 tahun sebesar 26,5% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 pada umur  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%. Sedangkan di Jawa Tengah prevalensi hipertensi sebesar 38% pada usia  $\geq 18$  tahun.(Riskesdas, 2018 dalam jurnal Rindi &Ari,2019).

### **1.2. Tujuan Penelitian**

- a. Mengidentifikasi penelitian / artikel penerapan terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan Hipertensi.
- b. Menganalisis hasil penelitian penerapan terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan Hipertensi.

### **1.3. Manfaat Penelitian**

- a. Bagi rumah sakit, hasil penelitian ini sebagai dasar pengembangan standar / pedoman terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi melalui terapi pijat refleksi kaki.
- b. Pedoman kerja bagi perawat dalam melaksanakan implementasi terapi pijat refleksi kaki.

## **2. METODE PENELITIAN**

Studi literatur merupakan design penelitian dengan menggunakan sumber literatur yang berbentuk buku atau artikel ilmiah khususnya yang terpublikasi dan merupakan hasil penelitian atau karya ilmiah sebelumnya. Data hasil penelitian atau artikel tersebut selanjutnya digunakan sebagai data untuk menggambarkan suatu masalah/ topik penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini adalah penelitian yang bersifat naratif studi literature atau deskriptif studi literatur yang menggambarkan penerapan terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan Hipertensi.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Artikel 1 penelitian Faridah Umamah (2019) yang berjudul pengaruh terapi pijat refleksi kaki dengan metode manual terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah karangrejo timur wonokromo surabaya.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2018 dengan responden yang berjumlah 38 orang. Sampel dalam populasi ini adalah sebagian penderita hipertensi di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya. Sampel diambil dengan menentukan kriteria inklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria dimana subyek penelitian dapat mewakili dalam sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel. pada tahap

pelaksanaan langkah berikutnya adalah Melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan intervensi terapi pijat refleksi kaki dengan menggunakan sphygmomanometer Air Raksa. selanjutnya responden diberikan pijat refleksi kaki dengan metode manual selama 30 menit setiap perlakuan yang dilakukan selama 3 kali dalam 1 minggu dengan selang 2 hari (senin, rabu dan jumat). Setelah dilakukan pijat refleksi kaki selama 1 minggu 3 kali, responden dilakukan pengukuran tekanan darah kembali dengan selang waktu 10 menit.

Setelah data berhasil dikumpulkan, selanjutnya yang perlu dilakukan ialah mengolah data dan dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon sign Rank test dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ . Tekanan darah sebelum dilakukan terapi pijat refleksi kaki metode manual pada menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi pijat refleksi kaki metode manual pada kelompok perlakuan setengahnya (n: 9, 50.0%) memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 1 yaitu 140/90-159/99 mmHg. Dan pada kelompok kontrol yang diberikan edukasi tentang hipertensi didapat hasil setengahnya (n:6, 35.3%) memiliki tekanan darah dengan kategori normal yaitu  $<130$  mmHg/ $<85$  mmHg dan hampir setengahnya (n: 6, 35.3%) memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 1 yaitu 140/90- 159/99 mmHg. Tekanan darah sesudah dilakukan terapi pijat refleksi kaki metode manual menunjukkan bahwa sesudah dilakukan terapi pijat refleksi kaki metode manual pada kelompok perlakuan sebagian besar (n:13, 72.2%) memiliki tekanan darah dengan kategori normal yaitu Normal  $<130$  mmHg/ $<85$  mmHg. Dan pada kelompok control yang diberi edukasi tentang hipertensi didapatkan hasil hampir setengahnya (n:7,

41.2%) memiliki tekanan darah dengan kategori normal yaitu  $<130$  mmHg/ $<85$  mmHg. Berdasarkan uji wilcoxon sign rank test didapatkan nilai  $p$  adalah 0,001 yang artinya ada pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya.

Artikel 2 penelitian Chanif (2016) yang berjudul penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi berbasis terapi pijat refleksi kaki. penelitian ini dilakukan di Semarang pada tahun 2016 Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi berjenis kelamin laki laki dewasa di kota Semarang dengan jumlah sampel sebanyak 11 pasien setiap kelompok dengan perlakuan terapi pijat refleksi kaki selama 30 menit. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi berjenis kelamin laki laki dewasa di kota Semarang dengan jumlah sampel sebanyak 11 pasien setiap kelompok dengan perlakuan terapi pijat refleksi kaki selama 30 menit. Panduan ini disusun dan dikembangkan oleh peneliti setelah mengikuti pelatihan pijat refleksi kaki dan telah diuji oleh tiga expert massage dari Prince of Songkla University Thailand.

Dengan menggunakan uji pair t-test didapatkan p value 0.00, hal ini berarti bahwa terjadi perbedaan yang signifikan tekanan darah sebelum dan setelah perlakuan terapi pijat refleksi kaki selama 30 menit. Rata-rata terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 14.63 mmhg, tekanan darah diastolik sebesar 12.55 mmhg dan tekanan darah MAP sebesar 13.36 mmhg. Hal ini menunjukkan bahwa terapi pijat refleksi terbukti efektif bisa menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Variabel Delta Tekanan Darah Sistolik p value n Mean Penurunan tekanan darah sistolik pada kelompok perlakuan 11

14.64 0.00 Penurunan tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol 11 1.45 Variabel Delta Tekanan Darah Diastolik p value n Mean Penurunan tekanan darah diastolik pada kelompok perlakuan 11 12.55 0.00 Penurunan tekanan darah diastolik pada kelompok kontrol 11 2.09 Variabel Delta Tekanan Darah MAP p value n Mean Penurunan tekanan darah MAP pada kelompok perlakuan 11 12.27 0.00 Penurunan tekanan darah MAP pada kelompok kontrol 11 1.7373. Penelitian yang sama sebelumnya oleh Chanif dan Maryam (2015) juga telah terbukti bahwa terapi pijat refleksi kaki terbukti bisa menurunkan tekanan darah pada pasien kritis yang dirawat intensif di RSUD Kota Semarang dengan p value 0.00. Terjadi perubahan hemodinamik pada tekanan darah sistolik, diastolik dan frekwensi nadi pasien yang dirawat intensif. Selain menurunkan tekanan darah, juga terbukti bisa menurunkan stress psikologis, sehingga terapi ini bisa memberikan efek relaksasi pasien hipertensi. Pasien dengan hipertensi cenderung mengalami kenaikan tekanan darah yang bisa disebabkan oleh faktor psikologis yang akan merangsang pengeluaran hormon stress cortisol sehingga tekanan darah meningkat. Secara fisiologis terapi pijat refleksi kaki mempunyai pengaruh secara langsung terhadap elastisitas dinding pembuluh darah. Terpi pijat refleksi kaki merupakan teknik manipulasi jaringan lunak melalui tekanan dan gerakan. Teknik ini dapat dilakukan pada seluruh tubuh maupun pada bagian tertentu.

Artikel 3 penelitian Agus Arianto (2018) yang berjudul pengaruh terapi pijat refleksi telapak kaki terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 April 2016 di RT 06 RW 07

Kelurahan Tlogomas melalui wawancara terhadap 7 orang penderita hipertensi. pada penelitian ini adalah terapi pijat refleksi telapak kaki dan variabel independent perubahan tekanan darah. Teknik pengumpulan data menggunakan alat bantu pijat refleksi telapak kaki yang terbuat dari kayu.

Metode analisa data yang digunakan yaitu uji paired t test untuk tekanan darah sistolik dan uji wilcoxon untuk tekanan darah diastolik dengan menggunakan SPSS 23. didapatkan bahwa tekanan darah responden hipertensi setelah diberi terapi pijat refleksi telapak kaki mengalami penurunan. Terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok eksperimen sesudah intervensi. Pada sesi pagi kelompok eksperimen terjadi penurunan tekanan darah sistolik yaitu dari 156.50 mmHg menjadi 151,91 dengan selisih sebesar 4,59 mmHg selanjutnya untuk tekanan darah diastoliknya juga mengalami penurunan dari 98.05 mmHg menjadi 95.50 mmHg dengan dengan selisih sebesar 2,55 mmHg. Selanjutnya pada sesi sore terjadi penurunan tekanan darah sistolik yaitu dari 151.50 mmHg menjadi 143,50 dengan selisih sebesar 8 mmHg dan untuk tekanan darah diastoliknya juga mengalami penurunan dari 93,29 mmHg menjadi 88,82 mmHg dengan dengan selisih 4,47 mmHg. Perubahan tekanan darah yang terjadi disebabkan karna faktor pemberian terapi pijat refleksi telapak kaki. Hal ini sesuai dengan teori yakni Pijat secara luas diakui sebagai tindakan yang memberikan relaksasi yang dalam dikarenakan sistem saraf simpatis yang mengalami penurunan aktivitas sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah serta pijat merupakan suatu bentuk latihan pasif yang mampu meningkatkan sirkulasi darah pada tubuh.

Artikel 4 penelitian Rindang Azhari Rezky (2015) yang berjudul pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer. penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 Januari 2015 di Puskesmas Lima Puluh melalui wawancara terhadap 10 orang penderita hipertensi. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 31 Maret 2015 sampai 25 Mei 2015 dengan melibatkan 30 responden yang terdiri dari 15 orang sebagai kelompok eksperimen dan 15 orang sebagai kelompok control, rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok eksperimen sebelum intervensi adalah 158,66 mmHg dan 94,17 mmHg dengan standar deviasi 4,40 dan 2,09. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tekanan darah sistolik dan diastoliknya adalah 159,51 mmHg dan 94,62 mmHg dengan standar deviasi 2,50 dan 2,94..

Hasil uji homogenitas menggunakan uji t independent terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum intervensi pada kedua kelompok didapatkan nilai p value 0,523 dan 0,478 ( $p > 0,05$ ). perbedaan antara mean tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen terjadi penurunan mean tekanan darah sistolik yaitu dari 158,66 mmHg menjadi 152,37 mmHg dengan selisih sebesar 6,29 mmHg. Tekanan darah diastolik pada kelompok eksperimen juga mengalami penurunan yaitu sebesar 3,44 mmHg. Berdasarkan uji Dependent T Test pada kelompok eksperimen diperoleh p value 0,000 ( $p < \alpha$ ), hasil ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara mean tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi. Pada kedua kelompok tekanan darah sistolik dan diastolik dihitung dengan menggunakan alat sphygmomanometer digital. Penelitian

dilakukan pada jam yang sama, dimana peneliti telah menentukan rentang waktu pengambilan data untuk setiap responden yaitu dari jam 15.00 – 17.00 WIB. Hasil uji Independent T Test mean tekanan darah sistolik sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kontrol yang tidak diintervensi menunjukkan nilai p value 0,009, dan mean tekanan darah diastolik sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kontrol yang tidak diintervensi menunjukkan p value 0,012, berarti nilai p value  $< \alpha$  (0,05), artinya  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer. Menurut asumsi peneliti, hal ini mungkin disebabkan oleh penderita hipertensi yang menjadi responden kooperatif selama diberikan intervensi serta didukung oleh lingkungan dan suasana yang nyaman sehingga penelitian ini dapat berjalan sesuai dengan yang diinginkan.

Artikel 5 penelitian Sri hartutik (2017) yang berjudul pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer. penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Januari 2017 di Panti Wredha Pajang Surakarta. Jumlah lansia yang tinggal di Panti sebanyak 74 lansia, dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 27. sebelum diberi perlakuan (terapi pijat refleksi kaki), kedua kelompok rata-rata dengan hipertensi derajat I. Rata-rata tekanan darah untuk kelompok perlakuan 154,5/94,1 mmHg dan rata-rata tekanan darah untuk kelompok kontrol 153,6/94,5 mmHg. Sesudah diberikan terapi pijat refleksi kaki pada kelompok perlakuan 2 responden (18,2%) dengan tekanan darah kategori normal dan 6 responden (54,5%) tekanan darah kategori pre hipertensi dan 3 responden (27,3%) tekanan darah kategori hipertensi

derajat I. Sedangkan untuk kelompok kontrol hasil test akhir semua hipertensi derajat I. Rata-rata tekanan darah untuk kelompok perlakuan 128,6/80,0 mmHg dan rata-rata tekanan darah untuk kelompok kontrol 152,3/92,3 mmHg.

Tekanan darah sesudah perlakuan, yaitu dengan menggunakan terapi pijat pada kelompok perlakuan mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan. Pada kondisi awal dengan rata-rata 154,6/94,1 mmHg menurun menjadi 128,6/80,0 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol 153,6/94,5 mmHg hanya turun sedikit menjadi menjadi 152,3/92,3 mmHg. Hal ini menggambarkan pada kelompok yang diberikan terapi pijat refleksi kaki mengalami penurunan yang cukup tajam dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada kelompok yang diberikan terapi pijat refleksi kaki mengalami penurunan yang lebih tajam dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan terapi. Setelah diberikan terapi pijat kaki dari hipertensi tingkat 1 rata-rata turun menjadi pre hipertensi dan ada 2 responden yang normal. Sedangkan pada kelompok kontrol dari hipertensi tingkat satu setelah pengukuran akhir tetap hipertensi tingkat I. Hasil penelitian tersebut menunjukkan efektivitas penurunan tekanan darah yang cukup signifikan akibat diberikan diberikan terapi pijat kaki.

#### 4. SIMPULAN DAN SARAN

##### 4.1. Simpulan

1. Terdapat 5 (lima) artikel yang memiliki relevansi dengan aplikasi penerapan terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

2. Penerapan terapi pijat refleksi kaki mampu menurunkan tekanan darah dengan diukur menggunakan sphygmomanometer atau biasa dikenal dengan Tensimeter.

3. Aplikasi intervensi penerapan terapi pijat refleksi kaki pada artikel haruslah disertai dengan tindakan asuhan keperawatan lainnya sehingga akan lebih akurat hasilnya.

##### 4.2. Saran

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan pihak fasilitas pelayanan kesehatan dan menjadikan teknik ini sebagai salah satu tindakan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien serta fasilitas kesehatan mempunyai standar operasional prosedur (SOP) penerapan terapi pijat refleksi kaki pada pengolahan asuhan keperawatan dengan masalah nyeri pada pasien dengan hipertensi.

#### DAFTAR PUSTAKA

Hipertensi, P. (2018). *PENGARUH TERAPI PIJAT REFLEKSI TELAPAK KAKI TERHADAP PERUBAHAN TEKanan DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI Agus Arianto 1) , Swito Prastiwi 2) , Ani Sutriningsih 3).* 3, 584–594.

Khoiriyah & Chanif. (2017). Penurunan tekanan Darah pada Pasien Hipertensi berbasis Pijat Refleksi. *Prosiding Seminar Nasional: Universitas Muhammadiyah Semarang*, 69–74.

Rasa, K., & Dan, A. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman. *Jurnal Keperawatan*, 23(1), 6.

- Rezky, R. A., Hasneli, Y., Hasanah, O., Studi, P., Keperawatan, I., & Riau, U. (2015). *Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer*. 2(2).
- rindang Azhari, Yesi Hasneli, O. hasanah. (2017). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Jom*, 2(2), 1–20.<https://www.neliti.com/id/publications/186872/pengaruh-terapi-pijat-refleksi-kaki-terhadap-tekanan-darah-pada-penderita-hipertensi>
- Umamah, F., & Paraswati, S. (2019). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Dengan Metode Manual Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2),295.<https://doi.org/10.32831/jik.v7i2.204>
- Mardalena, Ida. 2019. *Asuhan Keperawatan Gawat Darurat*. Yogyakarta : PT. Pustaka Baru.
- Sutanta. 2019. *Anatomi Fisiologi Manusia*. Yogyakarta : Thema Publishing.
- Tarwoto, dkk. 2011. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta Timur : CV. Trans Media.
- Krisanty, Paula, dkk. 2016. *Asuhan Keperawatan Gawat Darurat*. Jakarta Timur : CV. Trans Info Media.