

PIJAT REFLEKSI KAKI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH

Septia Lesmana¹, Teti Rahmawati²

^{1,2}Institut Kesehatan dan Teknologi PKP DKI Jakarta

Email: senyumantierindah35@gmail.com¹, tetirahmawati97@gmail.com²

ABSTRAK

Latar Belakang : hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada sistem kardiovaskuler. Angka kejadian hipertensi di dunia sebanyak 1,5 milyar jiwa, 63,3 juta di Indonesia, dan 866 jiwa di DKI Jakarta. **Tujuan Penelitian :** untuk menganalisis pengaruh pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada klien dengan hipertensi di RW 03 Kelurahan Susukan Kecamatan Ciracas Jakarta Timur tahun 2024. **Metode Penelitian** ini menggunakan *Pre Eksperimen* dengan pendekatan asuhan keperawatan. Desain penelitian *One Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini tekanan darah diukur sebelum dan sesudah implementasi. Pijat refleksi kaki dilakukan selama 6 hari dengan durasi 10-15 menit. **Hasil penelitian** terdapat penurunan tekanan darah pada klien dari hari pertama hingga hari keenam dengan hasil tekanan darah yang dihitung dengan rumus *Mean Arterial Pressure* (MAP) sebanyak 5.35. **Diskusi :** dapat memperlancar aliran darah, menurunkan kecemasan dan stress sehingga dapat menurunkan tekanan darah. **Rekomendasi :** diharapkan dapat mengaplikasikan pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Pijat Refleksi Kaki, Tekanan Darah.

ABSTRACT

Background: hypertension is one of the health problems that occur in the cardiovascular system. The incidence of hypertension in the world is 1.5 billion people, 63.3 million in Indonesia, and 866 people in DKI Jakarta. **Research Objective:** to analyze the effect of foot reflexology on the reduction of blood pressure in clients with hypertension in RW 03 Susukan Village, Ciracas District, East Jakarta in 2024. **This research method** uses *Pre Experiment* with a nursing care approach. *One Group Pretest- Posttest* research design. In this study, blood pressure was measured before and after implementation. Foot reflexology is done for 6 days with a duration of 10-15 minutes. **The results of the study** showed a decrease in blood pressure in clients from the first day to the sixth day with blood pressure results calculated by the *Mean Arterial Pressure* (MAP) formula of 5.35. **Discussion:** can facilitate blood flow, reduce anxiety and stress so that it can lower blood pressure. **Recommendation:** it is expected to apply foot reflexology to lower blood pressure.

Keywords: Hypertension, Foot Reflexology, Blood Pressure.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi medis yang berdampak pada sistem kardiovaskuler ketika tekanan darah meningkat (tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg). Akibatnya, aliran darah terhambat dan darah tidak dapat mencapai semua jaringan tubuh yang diperlukan (Hastuti, 2019).

Hipertensi lebih sering terjadi pada orang lanjut usia karena perubahan fisiologis yang terjadi pada usia di atas 60 tahun. Ini terutama berlaku untuk kelompok usia 55 hingga 64 tahun (55,2%), 65 hingga 74 tahun (63,2%), dan 75 tahun atau lebih (69,5%) (Iswati, 2022).

Data yang dikumpulkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (2015) menunjukkan bahwa 1,5 miliar orang akan mengidap hipertensi pada tahun 2025, dan 9,4 juta orang akan meninggal setiap tahun sebagai akibat dari penyakit ini atau konsekuensinya. Ini sejalan dengan data

Kementerian Kesehatan Indonesia (2018), yang menunjukkan 63.309.620 kasus hipertensi dan 427.218 kematian di Indonesia akibat hipertensi. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan DKI Jakarta (2022) menunjukan hasil presentase pelayanan kesehatan penderita hipertensi berusia >15 tahun di Provinsi DKI Jakarta tahun 2022 sebanyak 866.272 orang. Dengan perkiraan 254.798 orang berusia >15 tahun di Jakarta Timur pada tahun 2022, hipertensi merupakan penyakit yang lazim.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan mahasiswa di wilayah RW 03 RT 01 sampai dengan RT 10 Kelurahan Susukan Kecamatan Ciracas Jakarta Timur dari 405 lansia ditemukan sembilan masalah kesehatan dengan tiga masalah kesehatan tertinggi yaitu sebanyak 255 (34%) lansia mengalami masalah hipertensi, sebanyak 185 (25%) lansia mengalami masalah DM, dan 106 (14%) mengalami asam urat, masalah kesehatan yang lain di antaranya stroke, gastritis, rheumatoid, osteoporosis, kolestereol, dan TB paru. Oleh karena itu penulis membahas masalah hipertensi karena hipertensi menjadi masalah kesehatan tertinggi di RW 03 kelurahan Susukan Kecamatan Ciracas Jakarta Timur.

Oleh karena itu, penanganan menyeluruh diperlukan untuk pasien hipertensi, termasuk penanganan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif (Astuti et al., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang mewawancarai 6 orang lansia di RW 03 Kelurahan Susukan, Kecamatan Ciracas, sebagian besar lansia menggunakan pengobatan non farmakologis untuk mengatasi tekanan darah tinggi. Secara spesifik, 3 lansia mengatakan bahwa mereka meminum air rebusan daun salam, 2 lansia mengatakan bahwa mereka memakan mentimun, dan 1 lansia mengatakan bahwa mereka memakan bawang putih setiap kali mereka merasakan gejala-gejala hipertensi. Tidak ada yang menggunakan pijat refleksi sebagai pengobatan non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah tinggi, menurut temuan penelitian percontohan. Sebagai hasilnya, penulis penelitian ini memikirkan cara untuk membantu keluarga yang berurusan dengan hipertensi menurunkan tekanan darah dengan menggunakan pijat refleksi kaki.

Penelitian yang dilakukan pada keluarga dengan usia lansia yang mempunyai masalah kesehatan hipertensi di RW 03 kelurahan susukan kecamatan ciracas Jakarta timur yaitu dengan melakukan pijat refleksi kaki. Diharapkan dengan intervensi yang dilakukan dapat menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi. Berdasarkan fenomena yang terjadi di RW 03 Kelurahan Susukan Kecamatan Ciracas Jakarta Timur didapatkan bahwa lansia tidak tahu bahwa pijat refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah. Karena itu peneliti tertarik untuk “Analisis Penerapan Pijat Refleksi Kaki Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Klien Dengan Hipertensi Di RW 03 Kelurahan Susukan Kecamatan Ciracas Jakarta Timur”.

METODE PENELITIAN

Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode *Pre Eksperimen* dengan pendekatan asuhan keperawatan. Desain penelitian *One Group Pretest-Posttest*. Pada penelitian ini pijat refleksi kaki dilakukan selama 6 hari dengan durasi 10-15 menit, menggunakan baby oil, gerakan dimulai dari kaki kiri lalu ke kaki kanan. Sebelumnya diberikan 5 Teknik pijat dasar untuk merelaksasikan otot kaki yang tegang yaitu dengan mengusap, meremas, menekan, menggetar dan memukul (Umamah & Paraswati, 2019). Lalu pijat refleksi kaki dilakukan pada titik refleksi yang terdapat pada jempol kaki yaitu titik 1—5 dan semua jari-jari kaki yaitu titik 2. Titik refleksi selanjutnya yaitu titik 33 jantung, titik 18 hati, dan titik 22 ginjal yang terdapat dibagian bawah telapak kaki mulai dari ujung kaki sampai tumit.. Dengan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah implementasi lalu hasil tekanan darah dihitung dengan rumus *Mean Arterial Pressure* (MAP) (Astuti et al., 2020).

Sampel penelitian ini sebanyak 1 orang klien dengan menggunakan random sampling. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu klien hipertensi tidak terkontrol, lansia, tidak dalam terapi obat, dan kooperatif dalam melakukan intervensi selama 6 hari. Kriteria eksklusi yaitu klien yang minum obat dan tidak mengikuti terapi pijat refleksi selama 6 hari.

Penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu pada tanggal 11 juni – 25 juni tahun 2024 di RW 03 Kelurahan Susukan Kecamatan Ciracas Jakarta Timur.

Instrumen yang digunakan peneliti ialah format asuhan keperawatan Keluarga (pengkajian-evaluasi) yang telah di tentukan oleh IKTJ PKP DKI Jakarta.

Etika pengambilan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan adanya persetujuan dari seorang klien dan keluarga, menjaga privasi dan memastikan keamanan klien sehingga penelitian ini dapat bermanfaat bagi klien dan keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada klien dengan hipertensi pada hasil akhir evaluasi didapatkan setelah pijat refleksi kaki kemudian hasil pengukuran tekanan darah di hitung dengan rumus ke nilai Mean Arterial Pressure (MAP).

Tekanan darah hari pertama sebelumnya TD sebelum pijat : 178/98 (122.9) mmhg TD setelah pijat : 158/88 (111.7), hari kedua TD sebelum :158/90mmhg (112.9) TD setelah : 150/90mmhg (110), hari ketiga TD sebelum :140/80mmhg (99.6) TD setelah : 130/78mmhg (95.3), hari keempat TD sebelum :138/90mmhg (106) TD setelah : 128/85mmhg (99.2), hari ke lima TD sebelum :135/85mmhg (101.6) TD setelah : 132/82mmhg (98.6), hari keenam TD sebelum :138/80mmhg (99.3) TD setelah : 128/80mmhg (95.9). Dari hari pertama hingga hari keenam, tekanan darah klien dengan hipertensi berubah sebelum dan sesudah terapi pijat refleksi kaki, yang menurunkan tekanan darah, dengan penurunan rata-rata MAP sebesar 5.35 mmHg.

Pembahasan

Asuhan keperawatan pada klien dengan hipertensi dilakukan mulai dari pengkajian, menentukan diagnose keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi. Intervensi pada klien dengan penyakit hipertensi di keperawatan keluarga dapat dilakukan dengan intervensi komplementer pijat refleksi kaki. Implementasi terapi pijat refleksi kaki pada 1 klien dilakukan selama 6 kali intervensi.

Setelah membandingkan hasil intervensi hari pertama sampai hari ke enam, didapatkan hasil terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dengan sesudah intervensi dengan MAP 5.35 mmHg. Hasil penelitian ini didukung hasil penelitian lainnya dengan MAP 8.7. Hal ini terjadi perbedaan jumlah penurunan MAP antara jurnal dan kasus yang disebabkan pada jurnal peneliti melakukan sepenuhnya tindakan pijat refleksi kaki dari hari pertama hingga hari keenam, sedangkan pada kasus peneliti hanya melakukan tindakan pijat refleksi kaki dari hari pertama hingga hari ke tiga yang selanjutnya hari ke empat hingga ke enam dilakukan oleh keluarga pasien dengan pendampingan peneliti, sehingga terjadi perbedaan nilai penurunan MAP pada jurnal dan kasus.

Berdasarkan evaluasi subjektif hari terakhir Ny. T mengatakan semenjak dilakukan di pijat refleksi kaki terasa lebih rileks dan enteng, tengkuk dikepala yang terasa berat jadi lebih rileks, tidur malam juga jadi lebih nyenyak, hal ini sejalan dengan pendapat Hendro & Ariyani (2015) mengatakan bahwa pijat refleksi kaki dapat mengurangi kadar kortisol, yang merupakan hormon stres, dan juga tingkat kecemasan dan kesedihan. Akibatnya, tekanan darah tetap turun ke tingkat normal, yang menghasilkan peningkatan fungsi tubuh. Wahyuni (2014) menyatakan

bahwa pijat refleksi dapat mengurangi rasa sakit, mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stres, meringankan gejala migrain, membantu penyembuhan penyakit jangka panjang, mengurangi ketergantungan pada obat-obatan, dan menurunkan tekanan darah.

Secara teoritis, pijat refleksi adalah jenis pijat yang menargetkan area tertentu pada ekstremitas yang diyakini sebagai pusat saraf. (Atmojo, 2017). Dengan mengendurkan otot-otot dan meningkatkan aliran darah, pijat refleksi kaki membantu meringankan stres dan, lebih jauh lagi, menurunkan tekanan darah. (Astuti et al., 2020). Selain mengurangi rasa sakit dan menangkalkan penyakit, suplemen ini dapat meningkatkan stamina, membantu manajemen stres, mengurangi keparahan migrain, mempercepat pemulihan dari penyakit kronis, mengurangi kebutuhan akan obat-obatan, dan bahkan menurunkan tekanan darah. (Wahyuni 2014). Pijat refleksi kaki efektif menurunkan tekanan darah yang dilakukan selama 6 hari sehari sekali dengan durasi 10-15 menit (Astuti et al., 2020). Sedangkan menurut penelitian (Umamah & Paraswati, 2019) Pasien dengan hipertensi dapat memperoleh manfaat dari pijat refleksi kaki selama 30 menit tiga kali seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat, dengan jeda waktu 2 hari di antaranya. Hal ini dapat membantu meningkatkan aliran energi dalam tubuh dan mengurangi keparahan gangguan penyakit hipertensi, termasuk penyakit penyerta dan komplikasinya.

Beberapa keuntungan dari pijat refleksi kaki termasuk metode pemijatan yang mudah, instrumen yang sederhana, tidak adanya persyaratan alat, dan fleksibilitas untuk melakukan perawatan kapan pun klien mau. Salah satu kekurangannya adalah jika kondisi kronis tidak dapat menggunakan metode pijat ini karena memijat titik respons menyebabkan titik refleksi mati rasa, sehingga klien tidak mengalami kepekaan. Pijat masih memiliki efek restoratif, tetapi membutuhkan kehati-hatian yang tinggi untuk menghindari kerusakan jaringan dengan memberikan tekanan yang terlalu besar. (Hendro & Ariyani, 2015). Untuk menanggapi dari kekurangan tersebut maka penulis menambahkan alternatif dengan mengkombinasikan pijat refleksi kaki dengan senam hipertensi. Intervensi senam hipertensi yang dilakukan dengan cara melatih anggota gerak tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dan sendi. Kelebihan dari pijat refleksi kaki dan senam hipertensi selain untuk menurunkan tekanan darah, dapat meningkatkan kekuatan otot pada anggota gerak, dapat memperlancar aliran darah serta mudah dilakukan kapan pun (Sumartini et al., 2019).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan penerapan pijat refleksi kaki yang diterapkan selama enam hari, Pijat refleksi kaki digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi. Ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pijat refleksi kaki, dengan MAP rata-rata menurun 5.35 mmHg.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki dapat membantu klien dengan hipertensi mengurangi tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianto, A. dkk. (2018). *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. *Nursing News*, 3(1), 584–594.
- Astuti, Y., Fandizal, M., Astuti, Y., & Sani, D. N. (2020). *Implementasi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Dengan Hipertensi Tidak Terkontrol*. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(1), 17–21.
- Atmojo, T. (2017). *Titik Kunci Pijat Refleksi dan Aneka Ramuan Tradisional Untuk Segala Penyakit*. Yogyakarta: Media Pressindo.

- Hastuti, A. P. (2019). *Hipertensi*. Klaten: Lakeisha.
- Hendro, & Ariyani, Y. (2015). *Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasi*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan.
- Iswati, I. (2022). Foot Massage untuk Mengontrol Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), 29. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.222>
- Rahmawati, T. (2023). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Pendekatan Studi Kasus* (A. R. Kemala Evie (ed.)). Penerbit Erlangga.
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). *Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019*. Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal), 1(2), 47. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>
- 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.
- Wahyuni, S. (2014). *Pijat Refleksi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Dunia Sehat.
- WHO. (2015). *World Health Statistic Report 2015*. WHO.