

Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Palimanan Kabupaten Cirebon

Agus Sutarna, Nuniek Tri Wahyuni, Muslimin, Dewi Mutiah, Luthfi Hadi
Dzulyadaen

STIKes Cirebon, Indonesia

Email: agus.sutarna@yahoo.com, nuniek.triwahyuni@yahoo.com,
misternuslimin@gmail.com, dmutiah10@gmail.com, lutfihadi782@gmail.com

Artikel Info

Diterima:

Direvisi:

Diterbitkan:

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama pada lansia, dengan prevalensi yang terus meningkat. Pengobatan non-farmakologis seperti terapi pijat refleksi kaki dinilai potensial untuk menurunkan tekanan darah, namun belum banyak diterapkan di Puskesmas Palimanan Kabupaten Cirebon. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di kalangan lansia di Puskesmas Palimanan Kabupaten Cirebon. Metode penelitian yang digunakan adalah desain pre-eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 36 responden yang diambil menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum terapi, sebagian besar responden mengalami hipertensi tingkat 2. Namun, setelah penerapan terapi pijat refleksi kaki, terdapat peningkatan jumlah responden yang mengalami tekanan darah normal. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan p-value 0,000, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Temuan ini mendukung penggunaan terapi pijat refleksi kaki sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengelola hipertensi pada lansia. Puskesmas dapat mempertimbangkan terapi ini sebagai bagian dari program kesehatan, dan penelitian lanjutan diperlukan untuk menguji efektivitasnya dalam jangka panjang.

Kata kunci: Terapi pijat refleksi kaki, Hipertensi, Lansia, Tekanan darah, Puskesmas Palimanan

Abstract

Hypertension is a major health problem in the elderly, with an increasing prevalence. Non-pharmacological treatments such as foot reflexology therapy are considered to have the potential to lower blood pressure, but they have not been widely applied at the Palimanan Health Center, Cirebon Regency. This study aims to determine the effect of foot reflexology therapy on blood pressure changes in hypertensive elderly patients at Puskesmas Palimanan, Cirebon Regency. The research method used a pre-experimental design with a one group pretest-posttest arrangement. The sample consisted of 36 respondents selected using purposive sampling. The results indicated that before the therapy, most respondents had stage 2 hypertension. However, after the implementation of foot reflexology therapy, there was an increase in the number of respondents with normal blood pressure. Data analysis using the Wilcoxon test yielded a p-value of 0.000, indicating a significant effect of foot reflexology therapy on lowering blood pressure in elderly hypertensive patients. These findings support the use of foot reflexology therapy as a non-pharmacological intervention to manage hypertension in the elderly. Health centers may consider this therapy as part of a wellness program, and further research is needed to test its effectiveness in the long term.

Keywords: Foot reflexology therapy, Hypertension, Elderly, Blood pressure, Puskesmas Palimanan

*Correspondence Author:

Email:



PENDAHULUAN

Lansia adalah mereka yang berusia mencapai diatas 60 tahun. Pada usia ini seseorang akan mengalami proses degeneratif. Sehingga sebagian besar dari mereka mengalami masalah kesehatan. Berkurangnya elastisitas pada pembuluh darah dan menurunnya fungsi kardiovaskuler yang membuat lansia rentan untuk mengalami hipertensi (Dwi Ramayanti & Nurma Etika, 2023). Hipertensi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil di atas 140/90 mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat, dengan dua kali pemeriksaan, dan selang waktu lima menit. Apabila tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg pada dua atau lebih kunjungan, hipertensi dapat ditegakkan (Lukman et al., 2020).

Hipertensi sering disebut sebagai the silent killer karena penderita tidak tahu bahwa dirinya menderita hipertensi. Hipertensi juga merupakan faktor resiko ketiga terbesar yang menyebabkan kematian dini karena dapat memicu terjadinya gagal jantung kongestif serta penyakit cerebrovaskuler. Hipertensi dapat dikendalikan dengan cara merubah perilaku yaitu hindari asap rokok, diet dengan sehat, dan menghindari minuman alkohol. Pengobatan hipertensi dilakukan dengan dua cara, yaitu pengobatan secara farmakologis dan non farmakologis.

Pengobatan secara farmakologis yaitu meminum obat anti hipertensi. Sedangkan pengobatan secara non farmakologis yaitu merubah pola makan dan gaya hidup seperti batasi garam, berat badan, batasi kopi, batasi lemak, olahraga, tidak stress, terapi komplementer (terapi herbal, nutrisi, relaksasi progresif, pijat refleksi). Pijat refleksi menjadi pilihan karena tindakan ini aman bagi pasien karena tindakan non invasif dan mudah dilakukan (Sari et al., 2014).

WHO menyebutkan lansia merupakan seseorang yang memiliki usia 60 tahun keatas dan menjalankan proses penuaan (*aging process*). Teori medis geriatrik mengungkapkan perubahan biologis yang berhubungan dengan proses penuaan mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh manusia. Berbagai perubahan terjadi di semua sistem tubuh, salah satunya sistem kardiovaskuler. Jantung dan pembuluh darah mengalami perubahan baik struktural maupun fungsional, yang meliputi pembesaran otot jantung (hipertrofi) serta penebalan dan kekakuan pembuluh darah. Hal ini memberikan dampak meningkatnya risiko insiden penyakit kardiovaskuler pada lansia salah satu diantaranya adalah hipertensi (Sulaiman & Margiyati, 2019).

World Health Organization (WHO) tahun 2014 menyatakan, penduduk Indonesia mengalami hipertensi sebesar 23,3%. Data WHO tahun 2012 menunjukkan, diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2030. Berdasarkan data dari Riskesdes (2013), kejadian hipertensi di Indonesia adalah sebesar 26,5%. Survei Indikator Kesehatan Nasional (SIRKENAS) tahun 2016 menunjukkan prevalensi hipertensi meningkat menjadi 32,4%. Surveilans terpadu penyakit Puskesmas di Jawa Timur menunjukkan jumlah kunjungan penderita hipertensi meningkat dari tahun 2014 dengan total 530.070 pengunjung menjadi 536.199 pengunjung di tahun 2015 (Umamah & Paraswati, 2019).

WHO menyebutkan lansia merupakan seseorang yang memiliki usia 60 tahun keatas dan menjalankan proses penuaan (*aging process*). Teori medis geriatrik mengungkapkan perubahan biologis yang berhubungan dengan proses penuaan

mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh manusia. Berbagai perubahan terjadi di semua sistem tubuh, salah satunya sistem kardiovaskuler. Jantung dan pembuluh darah mengalami perubahan baik struktural maupun fungsional, yang meliputi pembesaran otot jantung (hipertrofi) serta penebalan dan kekakuan pembuluh darah. Hal ini memberikan dampak meningkatnya risiko insiden penyakit kardiovaskuler pada lansia salah satu diantaranya adalah hipertensi.

Berdasarkan survey yang telah dilakukan, prevalensi pada rentang usia lanjut atau lansia 93,8% diantaranya mengalami hipertensi. Dapat disimpulkan bahwa angka kejadian penyakit hipertensi masih cukup tinggi. Fenomena ini disebabkan karena perubahan gaya hidup masyarakat secara global, seperti semakin mudahnya mendapatkan makanan siap saji membuat konsumsi sayuran segar dan serat berkurang, kemudian konsumsi garam, lemak, gula, dan kalori yang terus meningkat sehingga berperan besar dalam meningkatkan angka kejadian hipertensi (Dwi Ramayanti & Nurma Etika, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Cirebon tercatat jumlah pasien hipertensi di kabupaten Cirebon secara keseluruhan sebanyak 18.279 pasien. Jumlah puskesmas di Wilayah Kabupaten Cirebon 60 puskesmas. Puskesmas Palimanan merupakan urutan ke-6 dengan jumlah penyakit hipertensi 704 pasien lebih banyak di bandingkan dengan puskesmas Plumbon yaitu dengan jumlah penderita hipertensi 545 pasien yang tersebar di 60 puskesmas.

Dari hasil studi pendahuluan pada bulan oktober 2023 di UPTD puskesmas Palimanan terdapat jumlah kunjungan penderita hipertensi dari bulan januari- september tahun 2023 sebanyak 1054 pasien. Pihak puskesmas juga menerangkan bahwa belum ada program terapi pijat refleksi kaki untuk lansia hipertensi maupun lansia dengan penyakit lainnya. Program yang rutin dilakukan oleh puskesmas Palimanan yaitu pemeriksaan tekanan darah dan terapi farmakologi.

Salah satu terapi non farmakologi yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah salah satunya memakai Terapi pijat refleksi menggunakan teknik kompresi pada otot yang dapat merangsang aliran darah vena dalam jaringan subkutan dan mengakibatkan retensi darah menurun dalam pembuluh perifer. Tekanan ini juga menyebabkan pelebaran arteri sehingga suplai darah ke daerah yang dipijat meningkat, terjadi efektifitas kontraksi otot dan membuang sisa metabolisme sehingga membantu mengurangi ketegangan otot, merangsang relaksasi dan kenyamanan. Pengaruh langsung pijat refleksi terhadap elastisitas dinding pembuluh darah adalah dengan memberikan teknik manipulasi dari struktur jaringan lunak dapat menenangkan serta mengurangi stres psikologis sehingga hormon morpin endogen seperti endorfin, enkefalin dan dinorfin meningkat dan kadar hormon stres seperti cortisol, norepinephrine dan dopamin di dalam tubuh menurun. Hal ini yang menyebabkan terjadinya pelebaran pembuluh darah sehingga berdampak pada penurunan tekanan darah. Penatalaksanaan yang telah dikemukakan diatas bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dengan mengurangi kegiatan jantung memompa dan mengurangi mengerutnya dinding- dinding pembuluh nadi halus sehingga tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lancar sehingga tekanan darah akan menurun (Sulaiman & Margiyati, 2019).

Manfaat dari pijat refleksi yaitu untuk sirkulasi darah menjadi lancar, mengurangi kelelahan dan rasa sakit, merangsang produksi hormon endorfin yaitu merelaksasi tubuh, membuang racun sehingga organ-organ tubuh menjadi sehat dan seimbang dalam bekerja (Sari et al., 2014).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh L. Lukman, S. Putra, E., Habidburrahma et al (2020) berjudul “Pengaruh pijat refleksi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi “ menyatakan bahwa Hasil penelitian ini melibatkan 10 orang laki-laki dan 8 orang perempuan, bahwa rerata usia responden 54,22 (\pm 7,216) dengan rerata lama menderita hipertensi 3,78 (\pm 1,865) tahun. Rerata tekanan darah sistolik sebelum dan setelah tindakan pijat refleksi berturut-turut 148,44 (\pm 4,527) dan 143,50 (\pm 8,633). Sementara rerata tekanan darah diastolik sebelum dan setelah adalah 95,72 (\pm 2,886) dan 91,06 (\pm 5,252).

Ada perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah pijat refleksi baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik. Sehingga didapatkan, ada pengaruh tindakan pijat refleksi terhadap tekanan darah sistolik ($p= 0,026$) dan tekanan darah diastolik ($p= 0,001$). Hasil penelitian ini menunjukkan tindakan pijat refleksi kaki berpengaruh terhadap tekanan darah baik sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Hasil tersebut mendukung penelitian yang menerangkan bahwa terapi pijat refleksi kaki berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi rentang usia 46 – 55 (46,7%) pada penderita hipertensi 16, terapi pijat refleksi kaki efektif menurunkan tekanan darah pada lansia. Hasil penelitian perbandingan menunjukkan pijat refleksi lebih efektif dibanding hipnoterapi (Lukman et al., 2020).

Berdasarkan Latar Belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Palimanan Kabupaten Cirebon.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di kalangan lansia di Puskesmas Palimanan Kabupaten Cirebon. Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mengukur tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah intervensi pijat refleksi kaki, serta untuk menilai pengaruh terapi tersebut terhadap penurunan tekanan darah di Puskesmas Palimanan. Selain itu, penelitian ini memiliki kegunaan teoritis yang dapat dijadikan bahan pembelajaran dan referensi dalam pengembangan pengetahuan di institusi pendidikan, khususnya dalam jurusan keperawatan. Dari sisi praktik, hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya literatur tentang pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap hipertensi pada lansia, sehingga dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan. Bagi masyarakat dan responden, penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi yang berguna dan menambah wawasan tentang terapi komplementer bagi penderita hipertensi yang belum mengetahui manfaatnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimen, menggunakan rancangan one group pretest-posttest, yang berarti tidak ada kelompok pembandingan (kontrol), namun sudah dilakukan observasi awal (pretest) untuk menguji perubahan yang terjadi setelah eksperimen. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia. Dalam bagan rancangan penelitian, terdapat tahapan pretest yang mengukur tekanan darah sebelum perlakuan, diikuti dengan terapi pijat refleksi kaki sebagai perlakuan, dan diakhiri dengan posttest untuk mengukur tekanan darah setelah perlakuan. Variabel penelitian terdiri dari variabel independen, yaitu terapi pijat refleksi kaki, dan variabel dependen, yaitu perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi lansia. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Palimanan Cirebon, dengan jumlah

populasi sebanyak 189 pasien pada bulan September 2023. Sampel diambil menggunakan rumus Slovin, dengan hasil akhir sebesar 36 responden, yang dipilih melalui teknik non-probability sampling dengan purposive sampling. Kriteria inklusi mencakup lansia berusia 45-55 tahun yang kooperatif dan tidak dalam pengobatan, sedangkan kriteria eksklusi adalah lansia dengan kelemahan fisik. Instrumen penelitian terdiri dari SOP terapi pijat refleksi kaki dan sphygmomanometer digital untuk mengukur tekanan darah. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menjelaskan prosedur kepada responden, memperoleh persetujuan, dan melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan. Data yang dikumpulkan akan melalui tahap editing, coding, dan pembersihan sebelum diolah menggunakan SPSS. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik variabel dan analisis bivariat dengan paired T-Test untuk mengukur pengaruh terapi. Penelitian ini dilaksanakan pada 25-30 Januari 2024 di Puskesmas Palimanan Cirebon, dengan memperhatikan etika penelitian seperti informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan data responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas palimanan yang terletak di desa palimanan timur kecamatan palimanan kabupaten Cirebon merupakan puskesmas yang berada di wilayah pantura yang sangat strategis. Lusa wilayah kerja UPT puskesmas palimanan mempunyai luas 286.21.231 Ha terdiri 7 (tujuh) desa di antaranya termasuk desa IDT. Batas batas wilayah kerja UPT puskesmas palimanan adalah sebagai berikut:

1. Sebelah utara berbatasan dengan wilayah kecamatan Arjawinangun (Wilayah puskesmas arjawinangun)
2. Sebelah timur berbatasan dengan wilayah kecamatan klangenan (Wilayah kerja puskesmas klangenan)
3. Sebelah selatan berbatasan dengan wilayah kecamatan palimanan (Wilayah kerja puskesmas kepuh)
4. Sebelah barat berbatasan dengan wilayah kecamatan gempol (wilayah kerja puskesmas gempol)

Sumber daya manusia kesehatan Puskesmas Palimanan berjumlah 51 tenaga, yaitu 3 dokter umum, 1 dokter gigi, 11 perawat, 14 bidan, 1 perawat gigi, 2 sanitarian, 2 laboratorium, 1 SPAG, 1 TU, 1 SMA Tata Usaha, 1 SMP, 6 SMA, 4 farmasi, 1 sopir, dan 1 penyuruh.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 36 penderita hipertensi mengenai “Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Palimanan Kabupaten Cirebon Tahun 2023” dapat dilihat sebagai berikut.

1. Hipertensi sebelum dilakukan Terapi Pijat Refleksi Kaki

Berdasarkan hasil analisis data hipertensi sebelum dilakukan terapi pijat refleksi kaki di Puskesmas Palimanan tahun 2024 terhadap 36 responden secara deskriptif dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi hipertensi sebelum dilakukan terapi pijat refleksi kaki

Hipertensi	Frekuensi	Presentase %
Normal	12	33%
Pra Hipertensi	6	17%
Hipertensi Tingkat 1	5	14%
Hipertensi Tingkat 2	11	31%
Hipertensi Sistolik Terisolasi	2	6%
Total	36	100%

Berdasarkan table 1. tentang distribusi frekuensi hipertensi sebelum dilakukan terapi pijat refleksi di puskesmas palimanan Cirebon sebagian besar pada kategori hipertensi tingkat II sebanyak 11 responden (31%).

2. Hipertensi sesudah dilakukan Terapi Pijat Refleksi Kaki

Berdasarkan hasil analisis data hipertensi sesudah dilakukan Terapi Pijat Refleksi Kaki di Puskesmas Palimanan tahun 2024 terhadap 36 responden secara deskriptif dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi hipertensi sesudah dilakukan terapi pijat refleksi kaki

Hipertensi	Frekuensi	Presentase%
Normal	17	47%
Pra Hipertensi	5	14%
Hipertensi Tingkat 1	8	22%
Hipertensi Tingkat 2	6	17%
Hipertensi Sistolik Terisolasi	0	0
Total	36	100%

Berdasarkan table 2 tentang distribusi frekuensi hipertensi sesudah dilakukan terapi pijat refleksi kaki di puskesmas palimanan Cirebon sebagian besar pada kategori hipertensi normal yaitu sebanyak 17 responden (47%).

3. Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Tekanan Darah pada Lansia Usia 45-55 Tahun Di Puskesmas Palimanan

Uji bivariate untuk menguji kenormalan data hasil penelitian menggunakan Shapiro-wilk karena sampel >30. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang diselidiki berdistribusi normal atau tidak dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 5.3 hasil uji normalitas data

Variabel	Sig	Keterangan
Pre test sistole	0,032	Tidak Normal
Pre test diastole	0,223	Normal
Post test sistole	0,017	Tidak Normal
Post test diastole	0,320	Normal

Berdasarkan hasil uji kenormalan Shapiro-wilk pada kelompok lansia dengan hipertensi didapatkan p value pre-test sistole .032 diastole .223 (p value <0,05) dan post-

test sistole .017 diastole .320 (p value <0,05) yang berarti data tersebut berdistribusi tidak normal sehingga uji pengaruh menggunakan uji Wilcoxon sign rank test.

Tabel 4. Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Hipertensi

Hipertensi	N	Mean Rank	Sum of Rank	P value
Pre-post test	36	18.50	666.00	0,000

Berdasarkan tabel 5.4 data diatas dapat diamati bahwa uji Wilcoxon didapatkan p value 0,001 (p value <0,05) hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, dimana dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap hipertensi pada lansia.

Keterbatasan Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi pada lansia di puskesmas palimann kabupaten Cirebon, Penelitian telah melakukan penelitian dengan sebaik-baiknya, namun peneliti sadar Penelitian ini memiliki keterbatasan-keterbatasan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, keterbatasan-keterbatasan tersebut yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti terpancang oleh waktu, karena waktu yang digunakan sangat terbatas. Maka peneliti hanya memiliki waktu sesuai keperluan yang berhubungan dengan penelitian saja. Walaupun waktu yang peneliti gunakan cukup singkat akan tetapi bisa memenuhi syarat-syarat dalam penulisan ilmiah.
2. Keterbatasan waktu dan aktivitas yang padat juga membuat peneliti tidak serta merta dapat memantau respon dengan langsung. Penelitian hanya memantau secara langsung terhadap respon yang memiliki jarak rumah yang dekat dengan peneliti, sedangkan respon yang memiliki jarak rumah yang jauh dari rumah peneliti.

Hipertensi sebelum dilakukan Terapi Pijat Refleksi Kaki

Berdasarkan data hasil penelitian hipertensi pada lansia dilakukan terapi pijat refleksi kaki di Puskesmas Palimanan diperoleh hasil yang berjumlah 36 responden, yang masih mengalami pra hipertensi 6 responden (17%), hipertensi tingkat 1 sebanyak 5 responden (14%), hipertensi tingkat 2 sebanyak 11 responden (31%) dan yang mengalami hipertensi sistolik terisolasi 2 responden (6%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari et al. (2014) yang berjudul "Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi" tahun 2021 pada penelitian ini nilai rata rata tekanan darah sistolik sebelum melakukan terapi pijat refleksi kaki yaitu sebesar 144 mmHg dan nilai rata rata tekanan darah diastolic yaitu sebesar 81 mmHg.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hartutik dan Suratih (2017) yang berjudul "pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada hipertensi" tahun 2019 pada penelitian ini nilai rata rata tekanan darah sistolik sebelum melakukan terapi pijat refleksi kaki yaitu sebesar 154 mmHg dan nilai rata rata tekanan darah diastolic yaitu sebesar 94,5 mmHg.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Riyanto (2018) yang berjudul "Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada

Penderita Hipertensi" tahun 2018 menyatakan bahwa hasil penelitian ini melibatkan 34 responden. Hasil penelitian dengan uji paired t test untuk menilai tekanan darah sistolik dan uji Wilcoxon untuk tekanan darah diastolic diperoleh nilai signifikansi 0,00 ($\text{sig} < 0,05$), artinya pijat refleksi telapak kaki berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Proses penuaan pada lanjut usia menyebabkan berbagai masalah pada kesehatan akibat terkena penyakit salah satu contohnya hipertensi. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan suplai oksigen dan nutrisi. Penyakit ini menjadi salah satu masalah utama dalam dunia kesehatan masyarakat di Indonesia maupun dunia. Hipertensi dapat dikendalikan dengan cara merubah perilaku yaitu hindari asap rokok, diet dengan sehat, dan menghindari minuman alkohol. Pengobatan hipertensi dilakukan dengan dua cara, yaitu pengobatan secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan secara farmakologis yaitu meminum obat anti hipertensi. Sedangkan pengobatan secara non farmakologis yaitu merubah pola makan dan gaya hidup seperti batasi garam, berat badan, batasi kopi, batasi lemak, olahraga, tidak stress, terapi komplementer (terapi herbal, nutrisi, relaksasi progresif, pijat refleksi). Pijat refleksi menjadi pilihan karena tindakan ini aman bagi pasien karena tindakan non invasif dan mudah dilakukan (Sari et al., 2014).

Asumsi dari peneliti karena yang menderita hipertensi terutama pada lanjut usia, oleh karena itu bias dilakukan dengan proses pengendalian dalam perilaku dan gaya hidup agar mendapatkan kesehatan yang optimal.

Hipertensi sesudah dilakukan terapi pijat refleksi kaki

Berdasarkan data hasil penelitian hipertensi pada lansia dilakukan terapi pijat refleksi kaki di Puskesmas Palimanan diperoleh hasil yang berjumlah 36 responden, yang masih mengalami hipertensi normal sebanyak 17 responden (47%). Maka dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan pada tekanan darah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari et al. (2014) yang berjudul "Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi" tahun 2021 telah terbukti setelah dilakukan terapi pijat refleksi kaki pada lansia didapat nilai rata rata tekanan darah sistolik sesudah terapi pijat refleksi kaki yaitu sebesar 134 mmHg dan nilai rata rata tekanan darah diastolic yaitu sebesar 74 mmHg.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hartutik dan Suratih (2017) yang berjudul "pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada hipertensi" tahun 2019 pada penelitian ini nilai rata rata tekanan darah sistolik sesudah terapi pijat refleksi kaki yaitu sebesar 153 mmHg dan nilai rata rata tekanan darah diastolic yaitu sebesar 94,1 mmHg.

Hipertensi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Hipertensi dapat dikendalikan dengan cara merubah perilaku yaitu hindari asap rokok, diet dengan sehat, dan menghindari minuman alkohol. Pengobatan hipertensi dilakukan dengan dua cara, yaitu pengobatan secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan secara farmakologis yaitu meminum obat anti hipertensi. Sedangkan pengobatan secara non farmakologis yaitu merubah pola makan dan gaya hidup seperti batasi garam, berat badan, batasi kopi, batasi lemak, olahraga, tidak stress, terapi komplementer (terapi herbal, nutrisi, relaksasi progresif, pijat refleksi). Pijat refleksi menjadi pilihan karena tindakan ini aman bagi pasien karena tindakan non invasif dan mudah dilakukan (Lukman et al., 2020).

Pijat refleksi adalah suatu praktik memijat titik-titik tertentu pada tangan dan kaki. Manfaat pijat refleksi untuk kesehatan sudah tidak perlu diragukan lagi. Salah satu khasiatnya yang paling populer adalah untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh. Manfaat lainnya adalah mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan gejala migrain, membantu penyembuhan penyakit kronis,

dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan. Menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki lebih efektif dibanding hipnoterapi dalam menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa terapi pijat refleksi kaki mengalami penurunan sesudah melakukan terapi pijat refleksi kaki. Terapi pijat refleksi kaki dilakukan secara rutin agar hipertensi normal.

Oleh sebab itu peneliti berasumsi bahwa terapi pijat refleksi kaki adalah salah satu pilihan alternatif untuk menurunkan tekanan darah.

Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Hipertensi

Berdasarkan table 5.3 Hipertensi dengan Anilisa uji statistic didapatkan nilai p value 0,001 <0,05 hal ini berarti bahwa Ho ditolak yang berarti bahwa ada pengaruh signifikan terapi pijat refleksi kaki terhadap hipertensi pada lansia di Puskesmas Palimanan Cirebon.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Sari et al. (2014) yang berjudul "Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi" tahun 2021 didapatkan bahwa ada perbedaan antara hasil pre dan post yaitu terdapat penurunan pada hipertensi setelah dilakukan terapi pijat refleksi dengan hasil p value 0,000.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hartutik dan Suratih (2017) yang berjudul "pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada hipertensi" tahun 2019 didapatkan bahwa terdapat penurunan hipertensi pada lansia setelah dilakukan terapi pijat refleksi kaki dengan hasil p value 0,003.

Penurunan rata rata nilai post-test dikarenakan responden telah melakukan terapi pijat refleksi kaki yang dapat menurunkan tekanan darah hipertensi. Terapi pijat refleksi kaki yang diberikan pada penelitian ini menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah yang bermakna dibandingkan sebelum melaksanakan terapi pijat refleksi kaki. Pemberian terapi pijat refleksi kaki ini bertujuan untuk mengontrol tekanan darah.

Dari hal tersebut sehingga perlu dilakukan intervensi berupa terapi pijat refleksi kaki secara rutin dan teratur. Pemberian intervensi pada lansia penderita hipertensi bukan untuk mencapai tujuan kesembuhan, melainkan untuk memberikan perawatan yang berguna untuk mengatasi gejala penyakit kronik yang berfokus pada bagaimana adar klien dari penderita kronik mampu melakukan fungsi level yang optimal secara fisik, social, spiritual, dan psikologis sehingga dapat memperbaiki kualitas hidup.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 36 responden di Puskesmas Palimanan Cirebon, dapat disimpulkan bahwa sebelum melakukan terapi pijat refleksi kaki, terdapat 11 responden (31%) yang termasuk dalam kategori hipertensi tingkat 2, sedangkan setelah terapi, sebagian besar responden menunjukkan tekanan darah normal, yaitu sebanyak 17 responden (47%). Temuan ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di kalangan lansia, dengan p-value sebesar 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

Bottaro, A. (2023). Apa itu pijat refleksi kaki. *Verrywell Health*.
<https://www.verrywellhealth.com/foot-reflexology-7111712>

- Dewi, H. L. (2021). Belajar teknik pijat refleksi untuk kesehatan keluarga bagi calon terapis pijat. *Skill Academy*. <https://skillacademy.com/p/belajar-teknik-pijat-refleksi-untuk-kesehatan-keluarga-bagi-calon-terapis-pijat?courseType=SingleCourse>
- Dinas Sosial, Tenaga Kerja dan Transmigrasi. (2021). Lansia kelompok rentan yang harus didampingi. <https://dinsosnakertrans.jogjakota.go.id/detail/index/14655>
- Dwi Ramayanti, E., & Nurma Etika, A. (2023). Perbedaan efektivitas terapi autogenik dan pijat refleksi kaki terhadap tingkat hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13, 137-148. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Geriatric. (2019). 5 masalah yang mengintai lansia. *Geriatric Lansia Sehat Bahagia*. <https://www.geriatric.id/artikel/136/5-masalah-yang-mengintai-lansia>
- Hartutik, S., & Suratih, K. (2017). Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer. *Gaster*, 15(2), 132. <https://doi.org/10.30787/gaster.v15i2.199>
- Hasanah, U. (2019). Tekanan darah tinggi (hipertensi). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 87. <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Klasifikasi hipertensi. *P2PTM Kemenkes RI*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- Kumparan. (2022). Contoh definisi operasional dalam penelitian. *Berita Terkini*. <https://kumparan.com/berita-terkini/contoh-definisi-operasional-dalam-penelitian-dan-beda-dengan-definisi-konsep-1yzPm0gDxXO/2>
- Lukman, L., Putra, S. A., Habiburrahma, E., Wicaturatmashudi, S., Sulistini, R., & Agustin, I. (2020). Pijat refleksi berpengaruh terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di klinik ATGF 8 Palembang. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana Journal of Public Health)*, 4(1), 5-9. <https://doi.org/10.35910/jbkm.v4i1.238>
- Madolan, A. (2017). Hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan pijat refleksi. *Mitra Kesmas*. <https://www.mitrakesmas.com/2017/11/yang-perlu-diperhatikan-pijat-refleksi.html>
- Makarim, F. R. (2021). 7 titik refleksi kaki dan manfaatnya bagi tubuh. *Halo Doc*. <https://www.halodoc.com/artikel/7-titik-refleksi-kaki-dan-manfaatnya-bagi-tubuh>
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: Penyakit hipertensi pada sistem kardiovaskular. *Jurnal Biologi*, 72-78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugroho, H. W. (2022). *Keperawatan gerontik dan geriatrik* (N. Duniawati, Ed.).
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan* (P. P. Lestari, Ed.). Salemba Medika.
- Qomar, A. (2022). Hipotesis penelitian pengertian, jenis, dan cara penyusunannya. *Gramedia Blog*. <https://www.gramedia.com/literasi/hipotesis-penelitian/>
- Riyanto, A. (2018). Pengaruh terapi pijat refleksi telapak kaki terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 3.
- Ruswadi, I., & Supriatin, E. (2022). *Keperawatan gerontik* (N. Duniawati, Ed.).
- Sari, L. T., Renityas, N. N., & Wibisono, W. (2014). Pengaruh terapi pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi. *Journal of Ners and Midwifery*, 1(3), 200-204. <https://doi.org/10.26699/jnk.v1i3.art.p200-204>
- Savitri, D. T. (2021). Sudah pernah coba pijat kaki sendiri? 3 kebaikan ini yang akan anda dapatkan. *Hello Sehat*. <https://hellosehat.com/herbal-alternatif/alternatif/manfaat-pijat-kaki/>
- Sulaiman, M. A., & Margiyati. (2019). Pengaruh pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Rowosari Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 4(1).

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.

Yulianti, A. (2019). Kenali patofisiologi hipertensi. *Guesehat*. <https://www.guesehat.com/kenali-patofisiologi-hipertensi>



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).